

IDEAS DE APERITIVOS SALUDABLES

Tips: priorizar alimentos naturales, evitar ultraprocesados, fritos, potenciadores de sabor, azúcares añadidos, alto contenido de sal



LANGOSTINOS COCIDOS

PERLAS DE MOZZARELLA CON TOMATES CHERRY

GUACAMOLE CON NACHOS NATURALES

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

HUMMUS Y SALSA TZATZIKI CON CRUDITÉ DE VERDURAS

ACEITUNAS

VASITOS DE GAZPACHO O SALMOREJO

HUEVOS RELLENOS

CANAPÉS VARIADOS

GARBAÑOS ESPECIADOS AL HORNO

QUESO, JAMÓN IBÉRICO O LOMO CON PICOS INTEGRALES

En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ (ENA)

Si hemos comido

Podemos cenar

Cereales, féculas o legumbres	<i>Hortalizas crudas o legumbres cocidas</i>
Verduras	<i>Cereales o féculas</i>
Carne	<i>Pescado o huevo</i>
Pescado	<i>Carne magra o huevo</i>
Huevo	<i>Pescado o carne magra</i>
Fruta	<i>Lácteos o fruta</i>
Lácteos	<i>Fruta</i>

ALÉRGENOS

Gluten	1	Cacahuete	8
Leche	2	Soja	9
Huevo	3	Apio	10
Pescado	4	Mostaza	11
Moluscos	5	Altramuza	12
Crustáceos	6	Sésamo	13
F. Cáscara	7	Sulfitos	14

Con estos números puede identificar aquellos alérgenos que cada plato contiene o puede contener.



MENÚ

Mensual

SEPTIEMBRE / 2025
SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » Existen menús de celiacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	1 de septiembre		2 de septiembre		3 de septiembre		4 de septiembre		5 de septiembre	
2	8 de septiembre FESTIVO		9 de septiembre » Potaje de verduras » Ensalada mixta (03-04) » Palometa al limón (04-14) » Papas sancochadas » Mojo de limón » Fruta	Cal 481,4 Kcal Prot 25,6 g H.C. 34,8 g Lip. 24,9 g	10 de septiembre » Lentejas estofadas (Tr 01) » Pisto de verduras » Delicias de pollo empanadas (01 Tr 09-11) » Ensalada variada (Tr 14) » Fruta	Cal 445 Kcal Prot 33,4 g H.C. 40,2 g Lip. 16,3 g	11 de septiembre » Crema de calabacín » Ensalada de tomate » Pasta integral (01 Tr 09-11) » Tomate y atún (04) » Queso en Polvo (02 Tr 03) » Fruta	Cal 705,4 Kcal Prot 23,9 g H.C. 97,9 g Lip. 20,9 g	12 de septiembre » Potaje de berros y judías » Verduras asadas » Tortilla española (03) » Ensalada griega (02) » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal 341,5 Kcal Prot 12,3 g H.C. 29,3 g Lip. 17,3 g
3	15 de septiembre » Garbanzos con espinacas » Pimientos asados » Pollo adobado con papas fritas (14) » Fruta	Cal 315,1 Kcal Prot 18,6 g H.C. 27,2 g Lip. 14,3 g	16 de septiembre » Sopa de fideos (01-10 Tr 09-11) » Salteado de verduras » Merluza con tomate (04-14) » Papas sancochadas » Fruta	Cal 427,2 Kcal Prot 35,8 g H.C. 39,3 g Lip. 12,1 g	17 de septiembre » Potaje de acelgas » Ensalada de tomate » Pasta (01 Tr 09-11) » Amatriciana de beicon » Queso en polvo (02 Tr 03) » Fruta	Cal 734,5 Kcal Prot 21,9 g H.C. 109,7 g Lip. 21,3 g	18 de septiembre » Crema reina (10) » Ensalada cuatro estaciones » Abadejo empanado al estilo inglés (01-02-04) » Papas sancochadas con mojo verde » Fruta	Cal 558,6Kcal Prot 18,2 g H.C. 49,4 g Lip. 29,8 g	19 de septiembre » Crema de calabaza » Verduras asadas » Albóndigas a la casera » Arrozblanco con verduras » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal 674,2 Kcal Prot 14,4 g H.C. 26,2 g Lip. 99,1 g
4	22 de septiembre » Potaje de judías blancas » Ensalada de tomate » Pasta normal » Boloñesa de ternera » Queso en polvo (02 Tr 03) » Fruta	Cal 719,4 Kcal Prot 30,9 g H.C. 105,1 g Lip. 19,1 g	23 de septiembre » Sopa de garbanzos » Habichuelas compuestas » Merluza al pimentón (04) » Papas arrugadas » Mojo rojo » Fruta	Cal 602,9Kcal Prot 24 g H.C. 38,1 g Lip. 37,8 g	24 de septiembre » Potaje de espinacas » Salteado de verduras » Cerdo en adobo » Papas sancochadas » Fruta	Cal 414,8 Kcal Prot 28,4 g H.C. 30 g Lip. 17,7 g	25 de septiembre » Crema de zanahorias » Menestra de verduras » Churros de fogonero (01-04 Tr 02-03-07-08-09-11-14) » Ensalada con huevo (03) » Fruta	Cal 373,6 Kcal Prot 20,1 g H.C. 37,9 g Lip. 14,3 g	26 de septiembre » Potaje de verduras y millo » Salpicón de mariscos (01-03-04-05-06-09-14) » Jamoncito de pollo al horno » Arroz blanco » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal 545 Kcal Prot 30,2 g H.C. 60,4 g Lip. 19,1 g
5	29 de septiembre » Crema de calabaza y batata » Verduras asadas » Salteado de pollo con papas, pimiento y cebolla » Fruta	Cal 600,1 Kcal Prot 38,4 g H.C. 32,1 g Lip. 34,3 g	30 de septiembre » Sopa de verduras » Ensalada de col » Tacos de pescado con arroz blanco » Fruta	Cal 518,3 Kcal Prot 14,3 g H.C. 73,1 g Lip. 15,2 g	1 de octubre		2 de octubre		3 de octubre	

HEALTHY SNACK IDEAS

Tips : prioritize natural foods, avoid ultra-processed foods , fried foods, flavor enhancers , added sugars, high salt content

COOKED PRAWNS

MOZZARELLA PEARLS WITH CHERRY TOMATOES

Guacamole with Plain Nachos

DRIED FRUITS AND SEEDS

Hummus and Tzatziki Sauce with Vegetable Crudité



OLIVES

GLASSES OF GAZPACHO OR SALMOREJO

STUFFED EGGS

ASSORTED CANAPES

Baked Spiced Chickpeas

CHEESE, IBERIAN HAM OR LOIN WITH WHOLEMEAL BREADS

In collaboration with colegiosaludable.com

DINNER MENU

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

Vegetables

Meat

Fish

Egg

Fruit

Yogurt products

For dinner, we can eat...

Raw green vegetables

Cereals or starches

Fish or egg

Lean meat or egg

Fish or lean meat

Yogurt products or fruit

Fruit

ALLERGENS

Gluten	1	Peanuts	8
Milk	2	Soya	9
Egg	3	Celery	10
Fish	4	Mustard	11
Molluscs	5	Lupin	12
Crustaceans	6	Sesame	13
Tree nuts	7	Sulphites	14

These numbers will help you to identify those allergens that each dish contains or might contain:



MONTHLY Menu

SEPTEMBER / 2025
SECONDARY ED. - HIGH SCHOOL

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	Nutritional information	TUESDAY	Nutritional information	WEDNESDAY	Nutritional information	THURSDAY	Nutritional information	FRIDAY	Nutritional information
1	September 1st		September 2nd		September 3rd		September 4th		September 5th	
2	September 8th HOLIDAY		September 9th » Vegetable stew » Mixed salad (03-04) » Fish with lemon (04-14) » Boiled potatoes » Lemon mojo » Fruit	Cal 481,4 Kcal Prot 25,6 g H.C. 34,8 g Lip. 24,9 g	September 10th » Stewed lentils (Tr 01) » Vegetable ratatouille » Breaded chicken bites (01 Tr 09-11) » Mixed salad (Tr 14) » Fruit	Cal 445 Kcal Prot 33,4 g H.C. 40,2 g Lip. 16,3 g	September 11th » Zucchini cream soup » Tomato salad » Whole wheat pasta (01 Tr 09-11) » Tomato and tuna (04) » Grated cheese (02 Tr 03) » Fruit	Cal 705,4 Kcal Prot 23,9 g H.C. 97,9 g Lip. 20,9 g	September 12th » Watercress and bean stew » Roasted vegetables » Spanish omelette (03) » Greek salad (02) » Dairy product (02 Tr 03-07-09)	Cal 553,4 Kcal Prot 32,5 g H.C. 66,5 g Lip. 16,4 g
3	September 15th » Chickpeas with spinach » Roasted peppers » Marinated chicken with potatoes (14) Chips » Fruit	Cal 315,1 Kcal Prot 18,6 g H.C. 27,2 g Lip. 14,3 g	September 16th » Noodle soup (01-10 Tr 09-11) » Sautéed vegetables » Hake with tomato (04-14) » Boiled potatoes » Fruit	Cal 427,2 Kcal Prot 35,8 g H.C. 39,3 g Lip. 12,1 g	September 17th » Chard stew » Tomato salad » Pasta (01 Tr 09-11) » Bacon amatriciana sauce » Grated cheese (02 Tr 03) » Fruit	Cal 734,5 Kcal Prot 21,9 g H.C. 109,7 g Lip. 21,3 g	September 18th » Cream of chicken soup (10) » Four seasons salad » English-style breaded pollock (01-02-04) » Boiled potatoes with green mojo sauce » Fruit	Cal 558,6Kcal Prot 18,2 g H.C. 49,4 g Lip. 29,8 g	September 19th » Pumpkin cream soup » Roasted vegetables » Meatballs » White rice with vegetables » Dairy product (02 Tr 03-07-09)	Cal 674,2 Kcal Prot 14,4 g H.C. 26,2 g Lip. 99,1 g
4	September 22th » White bean stew » Tomato salad » Pasta » Beef Bolognese » Grated cheese (02 Tr 03) » Fruit	Cal 719,4 Kcal Prot 30,9 g H.C. 105,1 g Lip. 19,1 g	September 23th » Chickpea soup » Mixed beans » Hake with paprika (04) » Wrinkled potatoes » Red mojo sauce » Fruit	Cal 602,9Kcal Prot 24 g H.C. 38,1 g Lip. 37,8 g	September 24th » Spinach stew » Sautéed vegetables » Marinated pork » Boiled potatoes » Fruit	Cal 414,8 Kcal Prot 28,4 g H.C. 30 g Lip. 17,7 g	September 25th » Carrot cream soup » Mixed vegetable stew » Monkfish fingers (01-04 Tr 02-03-07-08-09-11-14) » Salad with egg (03) » Fruit	Cal 373,6 Kcal Prot 20,1 g H.C. 37,9 g Lip. 14,3 g	September 26th » Vegetable and corn stew » Seafood salad (01-03-04-05-06-09-14) » Baked chicken drumstick » White rice » Dairy product (02 Tr 03-07-09)	Cal 545 Kcal Prot 30,2 g H.C. 60,4 g Lip. 19,1 g
5	September 29th » Pumpkin and sweet potato cream soup » Roasted vegetables » Chicken stir-fry with potatoes, bell pepper, and onion » Fruit	Cal 600,1Kcal Prot 38,4 g H.C. 32,1 g Lip. 34,3 g	September 30th » Vegetable soup » Cabbage salad » Fish tacos with rice » Fruit	Cal 518,3 Kcal Prot 14,3 g H.C. 73,1 g Lip. 15,2 g	October 1st		October 2nd		October 3rd	