

### QUESOS

#### GUÍA PARA UN CONSUMO SALUDABLE

##### INGREDIENTES únicos para escoger un buen queso

- ✓ **LECHE:** evitar 'cruda' en gestantes y menores de 5 años
- ✓ **FERMENTOS LÁCTICOS**
- ✓ **CUAJO**
- ✓ **SAL**
- ✓ **Opcional:** nata o mantequilla (más cremosidad y grasa)



##### NUTRIENTES interesantes que nos aporta



PROTEÍNAS



GRASAS  
saludables



FÓSFORO



CALCIO



VITAMINAS A, D, B12

##### PORCIONES recomendadas para una ingesta adecuada



MENOR CURACIÓN

+ AGUA  
- SAL  
- GRASAS



- PROTEÍNAS  
- KCAL  
SABOR SUAVE



TAMAÑO DE LA  
PORCIÓN  
Según curación



MAYOR CURACIÓN

- AGUA  
+ SAL  
+ GRASAS

+ PROTEÍNAS  
+ KCAL  
SABOR FUERTE

En colaboración con [colegiosaludable.com](http://colegiosaludable.com)

### MENÚ CENA

#### Si hemos comido

#### Podemos cenar

|                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | Cereales o féculas                    |
| Carne                         | Pescado o huevo                       |
| Pescado                       | Carne magra o huevo                   |
| Huevo                         | Pescado o carne magra                 |
| Fruta                         | Lácteos o fruta                       |
| Lácteos                       | Fruta                                 |

### ALÉRGENOS

|            |   |           |    |
|------------|---|-----------|----|
| Gluten     | 1 | Cacahuete | 8  |
| Leche      | 2 | Soja      | 9  |
| Huevo      | 3 | Apio      | 10 |
| Pescado    | 4 | Mostaza   | 11 |
| Moluscos   | 5 | Altramuz  | 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

ENERO / 2026  
SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » Existen menús de celíacos, 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      | 5 De enero                                                                                                  |                                                              | 6 De enero                                                                                                             |                                                              | 7 De enero                                                                                                     |                                                              | 8 De enero                                                                                                                                 | Cal 736,5 kcal<br>Prot 27,4 g<br>H.C. 119,8 g<br>Lip. 15,9 g | 9 De enero                                                                                                                       | Cal 1041,4 kcal<br>Prot 51,4 g<br>H.C. 162,1 g<br>Lip. 24 g  |
|        |                                                                                                             |                                                              | <b>FESTIVO</b>                                                                                                         |                                                              |                                                                                                                |                                                              | » Potaje de lentejas Tr 01<br>» Guisantes salteados<br>» Croquetas de pescado 01-02-04 Tr 03-07-08-09<br>» Ensalada mixta 03-04<br>» Fruta |                                                              | » Crema de calabacín<br>» Ensalada de tomate<br>» Pasta integral 01 Tr 09-11<br>» Boloñesa de ternera<br>» Lácteo 02 Tr 03-07-09 |                                                              |
| 2      | 12 De enero                                                                                                 | Cal 732,5 kcal<br>Prot 42,3 g<br>H.C. 116,7 g<br>Lip. 11,9 g | 13 De enero                                                                                                            | Cal 637,3 kcal<br>Prot 41,6 g<br>H.C. 87,9 g<br>Lip. 13,3 g  | 14 De enero                                                                                                    | Cal 819,1 kcal<br>Prot 29,1 g<br>H.C. 138,6 g<br>Lip. 14,5 g | 15 De enero                                                                                                                                | Cal 656,1 kcal<br>Prot 25 g<br>H.C. 111 g<br>Lip. 11 g       | 16 De enero                                                                                                                      | Cal 705,1 kcal<br>Prot 35,5 g<br>H.C. 19,8 g<br>Lip. 11,3 g  |
|        | » Potaje de garbanzos<br>» Ensalada mixta 03-04<br>» Pavo en salsa 14<br>» Arroz integral<br>» Fruta        |                                                              | » Crema de temporada<br>» Pimientos asados<br>» Fogonero con mojo 04-14<br>» Papas arrugadas<br>» Fruta                |                                                              | » Potaje de berros<br>» Habichuelas con tomate<br>» Ensalada de pasta 01-03-04 Tr 09-11<br>» Fruta             |                                                              | » Rehogado de judías 14<br>» Ensalada cuatro estaciones<br>» Arroz a la marinera 04-05-06-14<br>» Fruta                                    |                                                              | » Crema de verduras<br>» Ensalada César<br>» Cerdo en adobo 14<br>» Papas panaderas<br>» Lácteo 02 Tr 03-07-09                   |                                                              |
| 3      | 19 De enero                                                                                                 | Cal 423,1 kcal<br>Prot 29 g<br>H.C. 40,7 g<br>Lip. 15,9 g    | 20 De enero                                                                                                            | Cal 900,6 kcal<br>Prot 42,5 g<br>H.C. 106,3 g<br>Lip. 34,8 g | 21 De enero                                                                                                    | Cal 655 kcal<br>Prot 37,33 g<br>H.C. 82,4 g<br>Lip. 19,3 g   | 22 De enero                                                                                                                                | Cal 672 kcal<br>Prot 24,1 g<br>H.C. 110,3 g<br>Lip. 13,5 g   | 23 De enero                                                                                                                      | Cal 902,6 kcal<br>Prot 26,4 g<br>H.C. 158,6 g<br>Lip. 17,3 g |
|        | » Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11<br>» Ensalada verde<br>» Ropa vieja mixta<br>» Cuscus 01 Tr 09-11<br>» Fruta |                                                              | » Lentejas estofadas Tr 01<br>» Ensalada mixta 03-04<br>» Fogonero al pimentón 04<br>» Papas arrugadas<br>» Fruta      |                                                              | » Potaje de verduras<br>» Pisto de verduras<br>» Jamoncitos de pollo 14<br>» Ensalada variada Tr 14<br>» Fruta |                                                              | » Crema de temporada<br>» Ensalada de tomate<br>» Poke de merluza 04-05-06-14<br>» Fruta                                                   |                                                              | » Garbanzos con espinacas<br>» Gazpacho<br>» Pizza margarita 01-09-Tr 11<br>» Ensalada griega 02<br>» Lácteo 02 Tr 03-07-09      |                                                              |
| 4      | 26 De enero                                                                                                 | Cal 555 kcal<br>Prot 17,6 g<br>H.C. 71,4 g<br>Lip. 27,1 g    | 27 De enero                                                                                                            | Cal 579 kcal<br>Prot 42,3 g<br>H.C. 87,8 g<br>Lip. 7 g       | 28 De enero                                                                                                    | Cal 715,3 kcal<br>Prot 35,8 g<br>H.C. 106,9 g<br>Lip. 12,9 g | 29 De enero                                                                                                                                | Cal 690,3 kcal<br>Prot 43,7 g<br>H.C. 103,4 g<br>Lip. 11,6 g | 30 De enero                                                                                                                      | Cal 683,9 kcal<br>Prot 39,4 g<br>H.C. 87,7 g<br>Lip. 15,3 g  |
|        | » Crema cuatro estaciones<br>» Ensalada mixta 03-04<br>» Lasaña boloñesa 01-02-09 Tr 03-11<br>» Fruta       |                                                              | » Potaje de verduras<br>» Salteado de verduras<br>» Abadejo rebozado 01-04 Tr 09-11<br>» Ensalada con huevo<br>» Fruta |                                                              | » Crema reina 10<br>» Pimientos asados<br>» Fajitas de pollo 01 Tr 02-09-11<br>» Arroz blanco<br>» Fruta       |                                                              | » Sopa de fideos 01-10 Tr 09-11<br>» Ensalada de tomate<br>» Merluza a la vizcaina 04<br>» Papas sancochadas<br>» Fruta                    |                                                              | » Crema de calabaza<br>» Verduras asadas<br>» Estofado de ternera<br>» Lácteo 02 Tr 03-07-09                                     |                                                              |

# NUTRITIP

## JANUARY / 2026

### CHEESES

#### GUIDE TO HEALTHY CONSUMPTION

##### INGREDIENTS *unique for choosing a good cheese*

- ✓ MILK: avoid 'raw' milk in pregnant women and children under 5 years
- ✓ LACTIC FERMENTS
- ✓ RENNET
- ✓ SALT
- ✓ Optional: cream or butter (for added creaminess and fat)



##### NUTRIENTS *interesting things that it provides us*



PROTEINS



FATS  
healthy



PHOSPHORUS



CALCIUM



VITAMINS A, D, B12

##### PORTIONS *recommended for adequate intake*



LESS HEALING

+ WATER  
-SALT  
-FATS



-PROTEINS  
-KCAL  
MILD FLAVOR



SERVING SIZE  
According to  
healing



GREATER HEALING

- WATER  
+ SALT  
+ FATS



+ PROTEINS  
+ KCAL  
STRONG FLAVOR

In collaboration with [colegiosaludable.com](http://colegiosaludable.com)

## DINNER MENU

### If for lunch, we ate...

### For dinner, we can eat...

Cereals, starches or legumes

Raw green vegetables

Vegetables

Cereals or starches

Meat

Fish or egg

Fish

Lean meat or egg

Egg

Fish or lean meat

Fruit

Yogurt products or fruit

Yogurt products

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

JANUARY / 2026  
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    | January 5th  |                                                              | January 6th<br><b>HOLIDAY</b> |                                                              | January 7th  |                                                              | January 8th  | Cal 736,5 kcal<br>Prot 27,4 g<br>H.C. 119,8 g<br>Lip. 15,9 g | January 9th  | Cal 1041,4 kcal<br>Prot 51,4 g<br>H.C. 162,1 g<br>Lip. 24 g  |
| 2    | January 12th | Cal 732,5 kcal<br>Prot 42,3 g<br>H.C. 116,7 g<br>Lip. 11,9 g | January 13th                  | Cal 637,3 kcal<br>Prot 41,6 g<br>H.C. 87,9 g<br>Lip. 13,3 g  | January 14th | Cal 819,1 kcal<br>Prot 29,1 g<br>H.C. 138,6 g<br>Lip. 14,5 g | January 15th | Cal 656,1 kcal<br>Prot 25 g<br>H.C. 111 g<br>Lip. 11 g       | January 16th | Cal 705,1 kcal<br>Prot 35,5 g<br>H.C. 19,8 g<br>Lip. 11,3 g  |
| 3    | January 19th | Cal 423,1 kcal<br>Prot 29 g<br>H.C. 40,7 g<br>Lip. 15,9 g    | January 20th                  | Cal 900,6 kcal<br>Prot 42,5 g<br>H.C. 106,3 g<br>Lip. 34,8 g | January 21st | Cal 655 kcal<br>Prot 37,33 g<br>H.C. 82,4 g<br>Lip. 19,3 g   | January 22nd | Cal 672 kcal<br>Prot 24,1 g<br>H.C. 110,3 g<br>Lip. 13,5 g   | January 23th | Cal 902,6 kcal<br>Prot 26,4 g<br>H.C. 158,6 g<br>Lip. 17,3 g |
| 4    | January 26th | Cal 555 kcal<br>Prot 17,6 g<br>H.C. 71,4 g<br>Lip. 27,1 g    | January 27th                  | Cal 579 kcal<br>Prot 42,3 g<br>H.C. 87,8 g<br>Lip. 7 g       | January 28th | Cal 715,3 kcal<br>Prot 35,8 g<br>H.C. 106,9 g<br>Lip. 12,9 g | January 29th | Cal 690,3 kcal<br>Prot 43,7 g<br>H.C. 103,4 g<br>Lip. 11,6 g | January 30th | Cal 683,9 kcal<br>Prot 39,4 g<br>H.C. 87,7 g<br>Lip. 15,3 g  |