

GLUTAMATO MONOSÓDICO

¿QUÉ ES?

POTENCIADOR DEL SABOR

DERIVADO DEL GLUTAMATO, UN AMINOÁCIDO NATURAL (FORMA PARTE DE PROTEÍNAS)

LO ENCONTRAMOS EN LA LISTA DE INGREDIENTES COMO E-621

ESTÁ PRESENTE DE FORMA NATURAL EN EL TOMATE, CHAMPIÑONES, QUESOS CURADOS, ALGAS, CARNES, PESCADOS, MARISCOS...



¿CÓMO ACTÚA?

SE UNE A RECEPTORES DEL GUSTO
INTENSIFICA LA PERCEPCIÓN DE LOS SABORES

SALADO + UMAMI
=
COMIDA MÁS SABROSA

¿RIESGOS?



PRINCIPAL → LO AÑADEN A **PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS**: BAJA CALIDAD NUTRICIONAL, GRASAS DE MALA CALIDAD, EXCESO DE AZÚCARES Y SAL...

AUMENTA LA PALATABILIDAD → MÁS CONSUMO



ALGUNAS PERSONAS REPORTAN SÍNTOMAS TRAS INGESTA EXCESIVA:
Dolor de cabeza, náuseas, sudoración, enrojecimiento.... (no concluyente)



En colaboración con colegiosaludable.com

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

FEBRERO / 2026

0 - 2 AÑOS

- » 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	2 de febrero » Cr de zanahorias con huevo (03) » Pasta integral con tomate y huevo (01 Tr 09-11) (03) » Fruta	Cal(Kcal) 985,3 Lip (g) 22,7 H.C. (g) 154,9 Prot (g) 35,4	3 de febrero » Cr de verduras con pescado (04) » Abadejo al horno (04-14 Tr 05-06) con salteado de verduras y batata » Fruta	Cal(Kcal) 382,6 Lip (g) 19,6 H.C. (g) 13,4 Prot (g) 35,6	4 de febrero » Cr del día con ternera » Cous cous con albóndigas (09-14) (01 Tr 09-11) » Fruta	Cal(Kcal) 1041,7 Lip (g) 85,8 H.C. (g) 112,6 Prot (g) 40,9	5 de febrero » Cr de día NHV con pescado (04) » Merluza al horno (04 Tr 05-06) con ensalada » Fruta	Cal(Kcal) 373,2 Lip (g) 3,4 H.C. (g) 72,3 Prot (g) 12,5	6 de febrero » Cr lentejas con cerdo » Tacos de cerdo al horno y papas sancochadas » Lácteo natural	Cal(Kcal) 1416,0 Lip (g) 6,2 H.C. (g) 76,7 Prot (g) 17,2
2	9 de febrero » Cr del día con pollo » Pollo a la plancha con ensalada de tomate, lechuga y pepino » Fruta	Cal(Kcal) 552,9 Lip (g) 7,8 H.C. (g) 79,7 Prot (g) 35,5	10 de febrero » Cr garbanzos NHV con pescado (04) » Fogonero al horno (04-14) con papas panaderas » Fruta	Cal(Kcal) 556,3 Lip (g) 10,6 H.C. (g) 79,0 Prot (g) 35,6	11 de febrero » Cr de calabacín con ternera » Pasta integral (01 Tr 09-11) con salsa boloñesa » Fruta	Cal(Kcal) 927,1 Lip (g) 20,2 H.C. (g) 150,8 Prot (g) 42,9	12 de febrero » Cr de verduras con pescado (04) » Arroz a la marinera (04) » Fruta	Cal(Kcal) 544,8 Lip (g) 7,9 H.C. (g) 95,4 Prot (g) 20,0	13 de febrero » Cr del día con cerdo » Hamburguesa (09-14) con papas sancochadas » Lácteo natural	Cal(Kcal) 592,3 Lip (g) 23,2 H.C. (g) 48,3 Prot (g) 46,1
3	16 de febrero FESTIVO		17 de febrero FESTIVO		18 de febrero FESTIVO		19 de febrero » Cr lentejas con pescado (04) » Merluza al horno (04-14 Tr 05-06) con papas al horno » Fruta	Cal(Kcal) 599,1 Lip (g) 11,2 H.C. (g) 91,8 Prot (g) 32,5	20 de febrero » Cr del día con ternera » Ternera en su jugo con papas sancochadas » Lácteo natural	Cal(Kcal) 778,3 Lip (g) 14,6 H.C. (g) 100,4 Prot (g) 52,5
4	23 de febrero » Cr de verduras con cerdo » Arroz tres carnes » Fruta	Cal(Kcal) 548,9 Lip (g) 9,8 H.C. (g) 87,6 Prot (g) 23,8	24 de febrero » Cr de verduras con pescado (04) » Fogonero al horno (04-14) con ensalada » Fruta	Cal(Kcal) 626,0 Lip (g) 13,8 H.C. (g) 95,0 Prot (g) 28,8	25 de febrero » Cr de calabacín con pollo » Pollo a la plancha con arroz integral » Fruta	Cal(Kcal) 741,7 Lip (g) 22,0 H.C. (g) 98,5 Prot (g) 54,1	26 de febrero » Cr del día con pescado (04) » Abadejo al horno (04 Tr 05-06) con ensaladilla papas, zanahorias y huevo con aceite de oliva (03-04) » Fruta	Cal(Kcal) 896,6 Lip (g) 40,0 H.C. (g) 99,6 Prot (g) 35,4	27 de febrero » Cr de verduras con pavo » Estofado de pavo » Lácteo natural	Cal(Kcal) 452,0 Lip (g) 21,2 H.C. (g) 30,1 Prot (g) 32,0



MENÚ Mensual

FEBRERO / 2026

INFANTIL – PRIMARIA

- » 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	2 de febrero	Cal(Kcal) 985,3 Lip (g) 22,7 H.C. (g) 154,9 Prot (g) 35,4	3 de febrero	Cal(Kcal) 382,6 Lip (g) 19,6 H.C. (g) 13,4 Prot (g) 35,6	4 de febrero	Cal(Kcal) 1041,7 Lip (g) 85,8 H.C. (g) 112,6 Prot (g) 40,9	5 de febrero	Cal(Kcal) 373,2 Lip (g) 3,4 H.C. (g) 72,3 Prot (g) 12,5	6 de febrero	Cal(Kcal) 1416,0 Lip (g) 6,2 H.C. (g) 76,7 Prot (g) 17,2
	» Crema de zanahorias » Pasta integral con tomate y huevo (01 Tr 09-11) (03) » Fruta		» Crema de verduras » Abadejo al horno (04-14 Tr 05-06) con salteado de verduras y batata » Fruta		» Sopa de ternera (01-10 Tr 09-11) » Cous cous con albóndigas (09-14) (01 Tr 09-11) » Fruta		» Potaje de berros » Merluza a la vizcaina con ensalada » Fruta		» Potaje de Lentejas (Tr 01) » Cerdo con salsa de champiñones y papas sancocochas » Lácteo	
2	9 de febrero	Cal(Kcal) 552,9 Lip (g) 7,8 H.C. (g) 79,7 Prot (g) 35,5	10 de febrero	Cal(Kcal) 556,3 Lip (g) 10,6 H.C. (g) 79,0 Prot (g) 35,6	11 de febrero	Cal(Kcal) 927,1 Lip (g) 20,2 H.C. (g) 150,8 Prot (g) 42,9	12 de febrero	Cal(Kcal) 544,8 Lip (g) 7,9 H.C. (g) 95,4 Prot (g) 20,0	13 de febrero	Cal(Kcal) 592,3 Lip (g) 23,2 H.C. (g) 48,3 Prot (g) 46,1
	» Rancho canario (01 Tr 09-11) » Pollo a la plancha con ensalada César » Fruta		» Garbanzos con espinacas » Fogonero al horno (04-14) con papas panaderas » Fruta		» Crema de calabacín » Pasta integral (01 Tr 09-11) con salsa boloñesa » Fruta		» Potaje de verduras » Arroz a la marinera (04) » Fruta		» Sopa de pollo (01-10 Tr 09-11) » Hamburguesas (09-14) con papas fritas » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	
3	16 de febrero		17 de febrero		18 de febrero		19 de febrero	Cal(Kcal) 599,1 Lip (g) 11,2 H.C. (g) 91,8 Prot (g) 32,5	20 de febrero	Cal(Kcal) 778,3 Lip (g) 14,6 H.C. (g) 100,4 Prot (g) 52,5
	FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		» Potaje de lentejas (Tr 01) » Merluza al horno (04-14 Tr 05-06) con papas arrugadas » Fruta		» Sopa de pasta integral (01-10 Tr 09-11) » Carne mechada con papas sancocochas » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	
4	23 de febrero	Cal(Kcal) 548,9 Lip (g) 9,8 H.C. (g) 87,6 Prot (g) 23,8	24 de febrero	Cal(Kcal) 626,0 Lip (g) 13,8 H.C. (g) 95,0 Prot (g) 28,8	25 de febrero	Cal(Kcal) 741,7 Lip (g) 22,0 H.C. (g) 98,5 Prot (g) 54,1	26 de febrero	Cal(Kcal) 896,6 Lip (g) 40,0 H.C. (g) 99,6 Prot (g) 35,4	27 de febrero	Cal(Kcal) 452,0 Lip (g) 21,2 H.C. (g) 30,1 Prot (g) 32,0
	» Potaje de verduras » Arroz tres carnes » Fruta		» Crema de verduras » Churros de pescado (01-04 Tr 02-03-07-08-09-14) con ensalada » Fruta		» Crema de calabacín » Arroz integral con fajitas de pollo » Fruta		» Sopa de fideos y garbanzos (01-10 Tr 09-11) » Abadejo al pimentón (04 Tr 05-06) con ensaladilla rusa (03-04) » Fruta		» Potaje de berros » Estofado de pavo » Lácteo	

MONOSODIUM GLUTAMATE

WHAT IS IT?

FLAVOUR ENHANCER

A DERIVATIVE OF GLUTAMATE, A NATURAL AMINO ACID (PART OF PROTEINS)

WE CAN FIND IT ON THE LIST OF INGREDIENTS AS E-621

IT IS NATURALLY PRESENT IN TOMATOES, MUSHROOM, AGED CHEESES, SEAWEED, MEATS, FISH, SHELLFISH...



HOW DOES IT WORK?

IT BINDS TO TASTE RECEPTORS AND INTENSIFIES THE PERCEPTION OF FLAVOURS:

SALTY + UMAMI
=
TASTIER FOOD

RISKS?



MAIN → IT IS ADDED TO **ULTRA-PROCESSED PRODUCTS** : LOW NUTRITIONAL QUALITY, BAD QUALITY FATS, EXCESS OF SUGAR AND SALT...

INCREASED PALATABILITY → **MORE CONSUMPTION**



SOME PEOPLE REPORT SYMPTOMS AFTER EXCESSIVE INTAKE:
Headache, nausea, sweating, redness... (inconclusive)



In collaboration with colegiosaludable.com

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

FEBRUARY / 2026

0 - 2 YEARS

- » 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	February 2nd » Carrot cream soup with egg (03) » Wholemeal pasta with tomato and egg (01 Tr 09-11) (03) » Fruit	Cal(Kcal) 985,3 Lip (g) 22,7 H.C. (g) 154,9 Prot (g) 35,4	February 3rd » Vegetable cream soup with fish (04) » Baked pollock (04-14 Tr 05-06) with sautéed vegetables and sweet potato » Fruit	Cal(Kcal) 382,6 Lip (g) 19,6 H.C. (g) 13,4 Prot (g) 35,6	February 4th » Cream soup of the day with beef » Couscous with meatballs (09-14) (01 Tr 09-11) » Fruit	Cal(Kcal) 1041,7 Lip (g) 85,8 H.C. (g) 112,6 Prot (g) 40,9	February 5th » NHV cream soup of the day with fish (04) » Baked hake (04 Tr 05-06) with salad » Fruit	Cal(Kcal) 373,2 Lip (g) 3,4 H.C. (g) 72,3 Prot (g) 12,5	February 6th » Lentil cream soup with pork » Baked pork pieces with boiled potatoes » Plain dairy	Cal(Kcal) 1416,0 Lip (g) 6,2 H.C. (g) 76,7 Prot (g) 17,2
2	February 9th » Cream soup of the day with chicken » Grilled chicken with tomato, lettuce and cucumber salad » Fruit	Cal(Kcal) 552,9 Lip (g) 7,8 H.C. (g) 79,7 Prot (g) 35,5	February 10th » NHV chickpea cream soup with fish (04) » Baked fogueño fish (04-14) with pan-fried potatoes » Fruit	Cal(Kcal) 556,3 Lip (g) 10,6 H.C. (g) 79,0 Prot (g) 35,6	February 11th » Courgette cream soup with beef » Wholemeal pasta (01 Tr 09-11) with Bolognese sauce » Fruit	Cal(Kcal) 927,1 Lip (g) 20,2 H.C. (g) 150,8 Prot (g) 42,9	February 12th » Vegetable cream soup with fish (04) » Seafood rice (04) » Fruit	Cal(Kcal) 544,8 Lip (g) 7,9 H.C. (g) 95,4 Prot (g) 20,0	February 13th » Cream soup of the day with pork » Burger (09-14) with boiled potatoes » Plain dairy	Cal(Kcal) 592,3 Lip (g) 23,2 H.C. (g) 48,3 Prot (g) 46,1
3	February 16th HOLIDAY		February 17th HOLIDAY		February 18th HOLIDAY		February 19th » Lentil cream soup with fish (04) » Baked hake (04-14 Tr 05-06) with roasted potatoes » Fruit	Cal(Kcal) 599,1 Lip (g) 11,2 H.C. (g) 91,8 Prot (g) 32,5	February 20th » Cream soup of the day with beef » Beef in its juice with boiled potatoes » Plain dairy	Cal(Kcal) 778,3 Lip (g) 14,6 H.C. (g) 100,4 Prot (g) 52,5
4	February 23rd » Vegetable cream soup with pork » Three-meat rice » Fruit	Cal(Kcal) 548,9 Lip (g) 9,8 H.C. (g) 87,6 Prot (g) 23,8	February 24th » Vegetable cream soup with fish (04) » Baked fogueño fish (04-14) with salad » Fruit	Cal(Kcal) 626,0 Lip (g) 13,8 H.C. (g) 95,0 Prot (g) 28,8	February 25th » Courgette cream soup with chicken » Grilled chicken with wholegrain rice » Fruit	Cal(Kcal) 741,7 Lip (g) 22,0 H.C. (g) 98,5 Prot (g) 54,1	February 26th » Cream soup of the day with fish (04) » Baked pollock (04 Tr 05-06) with potato, carrot and egg salad with olive oil (03-04) » Fruit	Cal(Kcal) 896,6 Lip (g) 40,0 H.C. (g) 99,6 Prot (g) 35,4	February 27th » Vegetable cream soup with turkey » Turkey stew » Plain dairy	Cal(Kcal) 452,0 Lip (g) 21,2 H.C. (g) 30,1 Prot (g) 32,0



MONTHLY Menu

FEBRUARY / 2026 INFANTS-PRIMARY

- » 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	February 2nd » Carrot soup » Wholemeal pasta with tomato and egg (01 Tr 09-11) (03) » Fruit	Cal(Kcal) 985,3 Lip (g) 22,7 H.C. (g) 154,9 Prot (g) 35,4	February 3rd » Vegetable soup » Baked pollock (04-14 Tr 05-06) with sautéed vegetables and sweet potato » Fruit	Cal(Kcal) 382,6 Lip (g) 19,6 H.C. (g) 13,4 Prot (g) 35,6	February 4th » Beef soup (01-10 Tr 09-11) » Couscous with meatballs (09-14) (01 Tr 09-11) » Fruit	Cal(Kcal) 1041,7 Lip (g) 85,8 H.C. (g) 112,6 Prot (g) 40,9	February 5th » Watercress stew » Biscay-style hake (04-14 Tr 05-06) with salad » Fruit	Cal(Kcal) 373,2 Lip (g) 3,4 H.C. (g) 72,3 Prot (g) 12,5	February 6th » Lentil stew (Tr 01) » Pork with mushroom sauce and boiled potatoes » Dairy	Cal(Kcal) 1416,0 Lip (g) 6,2 H.C. (g) 76,7 Prot (g) 17,2
2	February 9th » Canarian stew (01 Tr 09-11) » Grilled chicken » with Caesar salad » Fruit	Cal(Kcal) 552,9 Lip (g) 7,8 H.C. (g) 79,7 Prot (g) 35,5	February 10th » Chickpeas with spinach » Baked fogonero fish (04-14) with pan-fried potatoes » Fruit	Cal(Kcal) 556,3 Lip (g) 10,6 H.C. (g) 79,0 Prot (g) 35,6	February 11th » Courgette soup » Wholemeal pasta (01 Tr 09-11) with Bolognese sauce » Fruit	Cal(Kcal) 927,1 Lip (g) 20,2 H.C. (g) 150,8 Prot (g) 42,9	February 12th » Vegetable stew » Seafood rice (04) » Fruit	Cal(Kcal) 544,8 Lip (g) 7,9 H.C. (g) 95,4 Prot (g) 20,0	February 13th » Chicken soup (01-10 Tr 09-11) » Burger (09-14) » with fries » Dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal(Kcal) 592,3 Lip (g) 23,2 H.C. (g) 48,3 Prot (g) 46,1
3	February 16th HOLIDAY		February 17th HOLIDAY		February 18th HOLIDAY		February 19th » Lentil stew (Tr 01) » Baked hake (04-14 Tr 05-06) with wrinkled potatoes » Fruit	Cal(Kcal) 599,1 Lip (g) 11,2 H.C. (g) 91,8 Prot (g) 32,5	February 20th » Wholemeal pasta soup (01-10 Tr 09-11) » Shredded beef » with boiled potatoes » Dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal(Kcal) 778,3 Lip (g) 14,6 H.C. (g) 100,4 Prot (g) 52,5
4	February 23rd » Vegetable stew » Three-meat rice » Fruit	Cal(Kcal) 548,9 Lip (g) 9,8 H.C. (g) 87,6 Prot (g) 23,8	February 24th » Vegetable soup » Fish churros (01-04 Tr 02-03-07-08-09-14) with salad » Fruit	Cal(Kcal) 626,0 Lip (g) 13,8 H.C. (g) 95,0 Prot (g) 28,8	February 25th » Courgette soup » Wholegrain rice with chicken fajitas » Fruit	Cal(Kcal) 741,7 Lip (g) 22,0 H.C. (g) 98,5 Prot (g) 54,1	February 26th » Noodle and chickpea soup (01-10 Tr 09-11) » Paprika pollock (04 Tr 05-06) with Russian salad (03-04) » Fruit	Cal(Kcal) 896,6 Lip (g) 40,0 H.C. (g) 99,6 Prot (g) 35,4	February 27th » Watercress stew » Turkey stew » Dairy	Cal(Kcal) 452,0 Lip (g) 21,2 H.C. (g) 30,1 Prot (g) 32,0