

GLUTAMATO MONOSÓDICO

¿QUÉ ES?

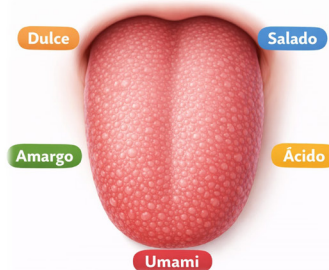
POTENCIADOR DEL SABOR

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
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	2 De febrero » Potaje de Lentejas Tr1 » Ensalada cuatro estaciones » Cerdo con salsa de champiñones » y papas sancochadas » Fruta	Cal 111 kcal Prot 12,7 g H.C. 16,7 g Lip. 1,7 g	3 De febrero » Crema de verduras » Ensalada de col y zanahoria » Abadejo al horno 4-14 Tr5-06 con salteado de verduras y batata » Fruta	Cal 83,9 kcal Prot 8,2 g H.C. 13,1 g Lip. 1,2 g	4 De febrero » Sopa de ternera 1-10 Tr9-11 » Ensalada de tomate » Cous cous con albóndigas 9-14 1 Tr9-11 » Fruta	Cal 1088,4 kcal Prot 44,1 g H.C. 117,4 g Lip. 87,8 g	5 De febrero » Potaje de berros » Ensalada Griega 2 » Merluza a la vizcaina 4 con papas arrugadas » Fruta	Cal 557,4 kcal Prot 34,1 g H.C. 86,9 g Lip. 8,1 g	6 De febrero » Crema de zanahorias » Ensalada mixta 3-04 » Pasta integral con carbonara 1 Tr9-11 » Lácteo 02 Tr03-07-09	Cal 978,7 kcal Prot 31,6 g H.C. 161,2 g Lip. 19,1 g
2	9 De febrero » Crema de verduras » Pollo a la plancha con ensalada César » Fruta	Cal 552,9 kcal Prot 39,7 g H.C. 78,9 g Lip. 7,7 g	10 De febrero » Garbanzos con espinacas » Ensalada canaria 3-04 » Fogonero al horno 4-14 con pisto de verduras » Fruta	Cal 620,7 kcal Prot 43 g H.C. 83,4 g Lip. 12,6 g	11 De febrero » Crema de calabacín » Ensalada verde » Pasta integral 1 Tr9-11 con salsa boloñesa » Fruta	Cal 1383,8 kcal Prot 58,9 g H.C. 222,3 g Lip. 31 g	12 De febrero » Potaje de verduras » Ensalada col y zanahoria » Arroz a la marinera 4 » Lácteo 02 Tr03-07-09	Cal 657,4 kcal Prot 25,8 g H.C. 109,6 g Lip. 11,2 g	13 De febrero PICNIC » Croquetas de pollo 01-02 Tr03-04-07-08-09 » Bocadillo de tortilla española 01-03 » Fruta	Cal 360 kcal Prot 26,3 g H.C. 70,5 g Lip. 2,4 g
3	16 De febrero FESTIVO		17 De febrero FESTIVO		18 De febrero FESTIVO		19 De febrero » Potaje de lentejas Tr1 » Tomates aliñados » Pasta Integral con salsa de atún 1 Tr9-11 4 » Fruta	Cal 1427,4 kcal Prot 52,5 g H.C. 229,3 g Lip. 31,5 g	20 De febrero » Sopa de pollo 1-10 Tr9-11 » Ensalada variada Tr 14 » Estofado de carne con papas sancochadas » Lácteo 02 Tr03-07-09	Cal 754,3 kcal Prot 44,2 g H.C. 107,9 g Lip. 14,4 g
4	23 De febrero » Potaje de berros » Ensalada mixta 3-04 » Estofado de pavo con papas emperrijadas » Fruta	Cal 386,8 kcal Prot 32 g H.C. 26,6 g Lip. 17,9 g	24 De febrero » Judías a la vinagreta 3-14 » Ensalada con aceitunas Tr 14 » Churros de pescado 1-04 Tr2-03-07-08-09-14 con pimientos asados » Fruta	Cal 1107,8 kcal Prot 44,3 g H.C. 138,3 g Lip. 37,1 g	25 De febrero » Crema de temporada » Ensalada de Pavo y queso 2 » Arroz integral con fajitas de pollo » Fruta	Cal 789,5 kcal Prot 58,9 g H.C. 107,6 g Lip. 23,8 g	26 De febrero » Sopa de fideos y garbanzos 1-10 Tr9-11 » Ensalada Italiana 2 » Abadejo al pimentón 4 Tr5-06 con ensaladilla rusa 3-04 » Fruta	Cal 954,1 kcal Prot 38,4 g H.C. 100,2 g Lip. 45,1 g	27 De febrero » Potaje de verduras » Ensalada de col » Arroz tres carnes » Lácteo 02 Tr03-07-09	Cal 648,9 kcal Prot 29,8 g H.C. 98,5 g Lip. 13,2 g

NUTRITIP

FEBRUARY / 2026

MONOSODIUM GLUTAMATE

WHAT IS IT?

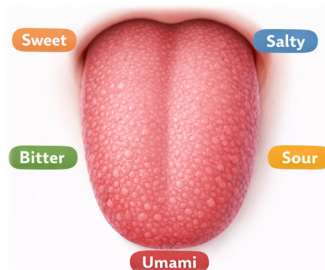
FLAVOUR ENHANCER

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

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

FEBRUARY / 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	February 2nd » Lentil Stew Tr1 » Four Seasons Salad » Pork with Mushroom Sauce and Boiled Potatoes » Fruit	Cal 111 kcal Prot 12,7 g H.C. 16,7 g Lip. 1,7 g	February 3rd » Vegetable Cream Soup » Cabbage and Carrot Salad » Baked Haddock 4-14 Tr5-06 with Sautéed Vegetables and Sweet Potato » Fruit	Cal 83,9 kcal Prot 8,2 g H.C. 13,1 g Lip. 1,2 g	February 4th » Beef Soup 1-10 Tr9-11 » Tomato Salad » Couscous with Meatballs 9-14 1 Tr9-11 » Fruit	Cal 1088,4 kcal Prot 44,1 g H.C. 117,4 g Lip. 87,8 g	February 5th » Watercress Stew » Greek Salad 2 » Hake in Biscayan Sauce 4 with Wrinkled Potatoes » Fruit	Cal 557,4 kcal Prot 34,1 g H.C. 86,9 g Lip. 8,1 g	February 6th » arrot Cream Soup » Mixed Salad 3-04 » Whole Wheat Pasta with Carbonara 1 Tr9-11 » Dairy 02 Tr03-07-09	Cal 978,7 kcal Prot 31,6 g H.C. 161,2 g Lip. 19,1 g
2	February 9th » Vegetable Cream Soup » Grilled Chicken with Caesar Salad » Fruit	Cal 552,9 kcal Prot 39,7 g H.C. 78,9 g Lip. 7,7 g	February 10th » Chickpeas with Spinach » Canarian Salad 3-04 » Baked Fish 4-14 with Vegetable Ratatouille » Fruit	Cal 620,7 kcal Prot 43 g H.C. 83,4 g Lip. 12,6 g	February 11th » Zucchini Cream Soup » Green Salad » Whole Wheat Pasta 1 Tr9-11 with Bolognese Sauce » Fruit	Cal 1383,8 kcal Prot 58,9 g H.C. 222,3 g Lip. 31 g	February 12th » Vegetable Stew » Cabbage and Carrot Salad » Seafood Rice 4 » Dairy 02 Tr03-07-09	Cal 657,4 kcal Prot 25,8 g H.C. 109,6 g Lip. 11,2 g	February 13th PICNIC » Chicken Croquettes 01-02 Tr03-04-07-08-09 » Spanish Omelette Sandwich 01-03 » Fruit	Cal 360 kcal Prot 26,3 g H.C. 70,5 g Lip. 2,4 g
3	January 16th HOLIDAY		January 17th HOLIDAY		January 18th HOLIDAY		February 19th » Lentil Stew Tr1 » Seasoned Tomatoes » Whole Wheat Pasta with Tuna Sauce 1 Tr9-11 4 » Fruit	Cal 1427,4 kcal Prot 52,5 g H.C. 229,3 g Lip. 31,5 g	February 20th » Chicken Soup 1-10 Tr9-11 » Mixed Salad Tr14 » Beef Stew with Boiled Potatoes » Dairy 02 Tr03-07-09	Cal 754,3 kcal Prot 44,2 g H.C. 107,9 g Lip. 14,4 g
4	February 23th » Watercress Stew » Mixed Salad 3-04 » Turkey Stew with Parsley Potatoes » Fruit	Cal 386,8 kcal Prot 32 g H.C. 26,6 g Lip. 17,9 g	February 24th » Beans with Vinaigrette 3-14 » Salad with Olives Tr14 » Fish Churros 1-04 Tr2-03-07-08-09-14 with Roasted Peppers » Fruit	Cal 1107,8 kcal Prot 44,3 g H.C. 138,3 g Lip. 37,1 g	February 25th » Seasonal Cream Soup » Turkey and Cheese Salad 2 » Whole Grain Rice with Chicken Fajitas » Fruit	Cal 789,5 kcal Prot 58,9 g H.C. 107,6 g Lip. 23,8 g	February 26th » Noodle and Chickpea Soup 1-10 Tr9-11 » Italian Salad 2 » Haddock with Paprika 4 Tr5-06 with Russian Salad 3-04 » Fruit	Cal 954,1 kcal Prot 38,4 g H.C. 100,2 g Lip. 45,1 g	February 27th » Vegetable Stew » Cabbage Salad » Three-Meat Rice » Dairy 02 Tr03-07-09	Cal 648,9 kcal Prot 29,8 g H.C. 98,5 g Lip. 13,2 g