

TOSTADAS

¡HAZLAS MÁS NUTRITIVAS!

1. ESCOGE UN BUEN PAN



REVISLA LA LISTA DE INGREDIENTES Y PRIORIZA AQUELLOS QUE SEAN LO MÁS **NATURALES** Y **SENCILLOS** POSIBLE, EVITANDO: PAN DE MOLDE, PAN DE LECHE, ETC. Y PRIORIZANDO LOS QUE SE ELABOREN CON HARINA **INTEGRAL** O DE GRANO COMPLETO.

2. BUSCA UNA FUENTE PROTEICA



LAS FUENTES DE PROTEÍNA DE BUENA CALIDAD AUMENTARÁN LA SACIEDAD Y CONTRIBUIRÁN A ALCANZAR LOS REQUERIMIENTOS DIARIOS, ADEMÁS DE APORTAR OTROS NUTRIENTES ESENCIALES. PRIORIZA: QUESOS FRESCOS, LEGUMBRES, HUEVO, Y EMBUTIDOS MAGROS >85% CARNE.

3. ENRIQUECE EL SABOR



AÑADE FUENTES DE GRASA SALUDABLE Y VEGETALES QUE AUMENTEN LA DENSIDAD NUTRICIONAL... ¡LAS COMBINACIONES PUEDEN SER INFINITAS! FRUTAS, VERDURAS CRUDAS O ASADAS, ENCURTIDOS, FRUTOS SECOS, CHOCOLATE 70-85%, ACEITE DE OLIVA...

ALGUNAS IDEAS...



HUEVO COCIDO O REVUELTO

+



AGUACATE O GUACAMOLE



PLÁTANO U OTRA FRUTA

+



CREMA DE CACAHUETE



JAMÓN SERRANO O COCIDO

+



TOMATE, AJO Y AOVE



QUESO COTTAGE O FRESCO

+



NUECES CON MIEL



SALMÓN AHUMADO

+



PEPINO ENCURTIDO



HUMMUS DE GARBANZOS

+



PIMIENTOS ASADOS

En colaboración con 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

MARZO / 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 MARZO » Potaje de lentejas (01) » Ensalada cuatro estaciones » Lasaña mixta (01-02-03 Tr 09-11) » Fruta	Cal(kcal) 631,4 Lip (g) 20,2 H.C. (g) 73,5 Prot (g) 36,7	3 DE MARZO » Crema de verduras » Ensalada de col y zanahoria » Atún al horno (04) » Pisto de verduras » Fruta	Cal(kcal) 549,6 Lip (g) 9,0 H.C. (g) 83,8 Prot (g) 30,1	4 DE MARZO » Sopa de ternera (01-10 Tr 09-11) » Ensalada de tomate » Pollo con piña » Arroz integral » Fruta	Cal(kcal) 788,0 Lip (g) 18,4 H.C. (g) 119,1 Prot (g) 38,9	5 DE MARZO » Potaje de berros » Ensalada mixta (03-04) » Merluza encebollada (04-14) » Papas al horno » Fruta	Cal(kcal) 491,2 Lip (g) 4,8 H.C. (g) 86,6 Prot (g) 23,6	6 DE MARZO » Crema de zanahorias » Ensalada de tomate » Pata asada » Papas arrugadas con mojo » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal(kcal) 733,2 Lip (g) 15,1 H.C. (g) 109,6 Prot (g) 42,5
2	9 DE MARZO » Crema de verduras » Menestra de verduras » Pollo a la plancha » Ensalada César (01-02-03) » Fruta	Cal(kcal) 519,9 Lip (g) 6,7 H.C. (g) 77,8 Prot (g) 35,0	10 DE MARZO » Sopa de garbanzos (01-10 Tr 09-11) » Ensalada canaria (03-04) » Arroz a la marinera (fogonero) (04) » Fruta	Cal(kcal) 654,8 Lip (g) 11,2 H.C. (g) 104,3 Prot (g) 33,3	11 DE MARZO » Crema de calabacín » Ensalada verde » Pasta integral (01 Tr 09-11) » Salsa carbonara (03) » Fruta	Cal(kcal) 1019,5 Lip (g) 22,9 H.C. (g) 164,3 Prot (g) 32,9	12 DE MARZO » Potaje de verduras » Ensalada col y zanahoria » Abadejo al horno (04-14 Tr 05-06) » Verduras y batata » Fruta	Cal(kcal) 550,6 Lip (g) 11,8 H.C. (g) 80,5 Prot (g) 27,7	13 DE MARZO » Gazpacho » Tomates aliñados » Burguer (P/C/T) con tomate (09-14) » Papas fritas » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal(kcal) 254,4 Lip (g) 21,8 H.C. (g) 13,8 Prot (g) 16,1
3	16 DE MARZO » Potaje de lentejas (01) » Ensalada mixta (03-04) » Fajitas de pollo (01 Tr 02-09-11) » Arroz blanco » Fruta	Cal(kcal) 714,0 Lip (g) 35,7 H.C. (g) 43,0 Prot (g) 45,9	17 DE MARZO » Papas, judías y fideos (01 Tr 09-11) » Menestra de verduras » Fogonero al horno (04-14) » Ensalada de col » Fruta	Cal(kcal) 645,4 Lip (g) 16,1 H.C. (g) 85,0 Prot (g) 36,1	18 DE MARZO » Potaje de verduras » Ensalada de pavo y queso (02) » Albondigas (P/C/T) en salsa (09) » Cuscús (01 Tr 09-11) » Fruta	Cal(kcal) 875,2 Lip (g) 79,7 H.C. (g) 99,2 Prot (g) 22,3	19 DE MARZO » Crema de calabaza » Ensalada Italiana (02) » Pasta integral (01 Tr 09-11) » Atún con tomate (04) » Fruta	Cal(kcal) 937,2 Lip (g) 20,5 H.C. (g) 152,9 Prot (g) 31,6	20 DE MARZO » Sopa de pollo (01-10 Tr 09-11) » Ensalada de col » Ropa vieja (P/T) » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal(kcal) 970,8 Lip (g) 30,4 H.C. (g) 114,9 Prot (g) 55,6
4	23 DE MARZO » Potaje de berros » Ensalada cuatro estaciones » Pavo al horno con champiñones » Arroz integral » Fruta	Cal(kcal) 501,6 Lip (g) 27,6 H.C. (g) 25,3 Prot (g) 39,4	24 DE MARZO » Potaje de judías blancas » Ensalada de col y zanahoria » Fogonero a la marinera (04) » Papas sancochadas » Fruta	Cal(kcal) 602,5 Lip (g) 8,7 H.C. (g) 95,2 Prot (g) 34,4	25 DE MARZO » Potaje de verduras » Ensalada de tomate » Pasta (01 Tr 09-11) » Boloñesa de ternera » Fruta	Cal(kcal) 1036,7 Lip (g) 21,0 H.C. (g) 176,7 Prot (g) 41,2	26 DE MARZO » Crema de temporada » Ensalada mixta (03-04) » Merluza empanada (01-04 Tr 05-06-09-11) » Pimientos asados » Fruta	Cal(kcal) 637,0 Lip (g) 17,3 H.C. (g) 95,1 Prot (g) 24,2	27 DE MARZO » Rancho canario (01 Tr 09-11) » Ensalada de tomate » Pollo al horno » Papas emperejiladas » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal(kcal) 913,4 Lip (g) 42,7 H.C. (g) 83,0 Prot (g) 42,5
5	30 DE MARZO NO LECTIVO		31 DE MARZO NO LECTIVO		1 DE ABRIL		2 DE ABRIL		3 DE ABRIL	

TOASTS

LET'S MAKE THEM HEALTHIER!

1. CHOOSE A GOOD BREAD



CHECK THE INGREDIENT LIST AND PRIORITIZE NATURAL AND SIMPLE PRODUCTS, AVOIDING SLICED BREAD, MILK BREAD, ETC., AND CHOOSING THOSE MADE WITH WHOLE-GRAIN FLOUR.

2. ADD A SOURCE OF PROTEIN



GOOD-QUALITY PROTEIN SOURCES INCREASE SATIETY AND HELP YOU MEET YOUR DAILY REQUIREMENTS, IN ADDITION TO PROVIDING OTHER ESSENTIAL NUTRIENTS. PRIORITISE: FRESH CHEESES, PULSES, EGGS AND LEAN SLICED MEATS (>85% MEAT).

3. ENRICH THE FLAVOUR



ADD SOURCES OF HEALTHY FATS AND VEGETABLES TO BOOST NUTRIENT DENSITY... THE POSSIBILITIES ARE ENDLESS! FRUIT, RAW OR ROASTED VEGETABLES, PICKLES, NUTS, 70-85% DARK CHOCOLATE, OLIVE OIL...

A FEW IDEAS...



BOILED OR
SCRAMBLED EGG

+



AVOCADO OR
GUACAMOLE



BANANA OR OTHER
FRUIT

+



PEANUT BUTTER



SERRANO OR
COOKED HAM

+



TOMATO, GARLIC &
EVOO



COTTAGE OR
FRESH CHEESE

+



WALNUTS
WITH HONEY



SMOKED
SALMON

+



PICKLED
CUCUMBER



CHICKPEA
HUMMUS

+



ROASTED
PEPPERS

En colaboración con 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

MARCH / 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	MARCH 2nd » Lentil stew (01) » Four seasons salad » Mixed lasagna (01-02-03 Tr 09-11) » Fruit	Cal(kcal) 631,4 Lip (g) 20,2 H.C. (g) 73,5 Prot (g) 36,7	MARCH 3rd » Vegetable cream soup » Cabbage and carrot salad » Baked tuna (04) » Vegetable ratatouille » Fruit	Cal(kcal) 549,6 Lip (g) 9,0 H.C. (g) 83,8 Prot (g) 30,1	MARCH 4th » Beef soup (01-10 Tr 09-11) » Tomato salad » Chicken with pineapple » Brown rice » Fruit	Cal(kcal) 788,0 Lip (g) 18,4 H.C. (g) 119,1 Prot (g) 38,9	MARCH 5th » Watercress stew » Mixed salad (03-04) » Hake with onions (04-14) » Baked potatoes » Fruit	Cal(kcal) 491,2 Lip (g) 4,8 H.C. (g) 86,6 Prot (g) 23,6	MARCH 6th » Carrot cream soup » Tomato salad » Roast pork » Canarian wrinkled potatoes with mojo sauce » Dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal(kcal) 733,2 Lip (g) 15,1 H.C. (g) 109,6 Prot (g) 42,5
2	MARCH 9th » Vegetable cream soup » Mixed vegetables » Grilled chicken » Caesar salad (01-02-03) » Fruit	Cal(kcal) 519,9 Lip (g) 6,7 H.C. (g) 77,8 Prot (g) 35,0	MARCH 10th » Chickpea soup (01-10 Tr 09-11) » Canarian salad (03-04) » Seafood rice (redfish) (04) » Fruit	Cal(kcal) 654,8 Lip (g) 11,2 H.C. (g) 104,3 Prot (g) 33,3	MARCH 11th » Zucchini cream soup » Green salad » Whole wheat pasta (01 Tr 09-11) » Carbonara sauce (03) » Fruit	Cal(kcal) 1019,5 Lip (g) 22,9 H.C. (g) 164,3 Prot (g) 32,9	MARCH 12th » Vegetable stew » Cabbage and carrot salad » Baked pollock (04-14 Tr 05-06) » Vegetables and sweet potato » Fruit	Cal(kcal) 550,6 Lip (g) 11,8 H.C. (g) 80,5 Prot (g) 27,7	MARCH 13th » Gazpacho » Seasoned tomatoes » Burger (P/C/T) with tomato (09-14) » French fries » Dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal(kcal) 254,4 Lip (g) 21,8 H.C. (g) 13,8 Prot (g) 16,1
3	MARCH 16th » Lentil stew (01) » Mixed salad (03-04) » Chicken fajitas (01 Tr 02-09-11) » White rice » Fruit	Cal(kcal) 714,0 Lip (g) 35,7 H.C. (g) 43,0 Prot (g) 45,9	MARCH 17th » Potatoes, green beans, and noodles (01 Tr 09-11) » Mixed vegetables » Baked fish (04-14) » Cabbage salad » Fruit	Cal(kcal) 645,4 Lip (g) 16,1 H.C. (g) 85,0 Prot (g) 36,1	MARCH 18th » Vegetable stew » Turkey and cheese salad (02) » Meatballs (P/C/T) in sauce (09) » Couscous (01 Tr 09-11) » Fruit	Cal(kcal) 875,2 Lip (g) 79,7 H.C. (g) 99,2 Prot (g) 22,3	MARCH 19th » Pumpkin cream soup » Italian salad (02) » Whole wheat pasta (01 Tr 09-11) » Tuna with tomato (04) » Fruit	Cal(kcal) 937,2 Lip (g) 20,5 H.C. (g) 152,9 Prot (g) 31,6	MARCH 20th » Chicken soup (01-10 Tr 09-11) » Cabbage salad » Ropa vieja (P/T) » Dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal(kcal) 970,8 Lip (g) 30,4 H.C. (g) 114,9 Prot (g) 55,6
4	MARCH 23th » Watercress stew » Four seasons salad » Roasted turkey with mushrooms » Brown rice » Fruit	Cal(kcal) 501,6 Lip (g) 27,6 H.C. (g) 25,3 Prot (g) 39,4	MARCH 24th » White bean stew » Cabbage and carrot salad » Fish marinara (04) » Boiled potatoes » Fruit	Cal(kcal) 602,5 Lip (g) 8,7 H.C. (g) 95,2 Prot (g) 34,4	MARCH 25th » Vegetable stew » Tomato salad » Pasta (01 Tr 09-11) » Beef Bolognese » Fruit	Cal(kcal) 1036,7 Lip (g) 21,0 H.C. (g) 176,7 Prot (g) 41,2	MARCH 26th » Seasonal cream soup » Mixed salad (03-04) » Breaded hake (01-04 Tr 05-06-09-11) » Roasted peppers » Fruit	Cal(kcal) 637,0 Lip (g) 17,3 H.C. (g) 95,1 Prot (g) 24,2	MARCH 27th » Canarian stew (01 Tr 09-11) » Tomato salad » Roasted chicken » Parsley potatoes » Dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal(kcal) 913,4 Lip (g) 42,7 H.C. (g) 83,0 Prot (g) 42,5
5	MARCH 30th HOLIDAY		MARCH 31st HOLIDAY		APRIL 1st		APRIL 2nd		ABRIL 3rd	