

## Los pimientos

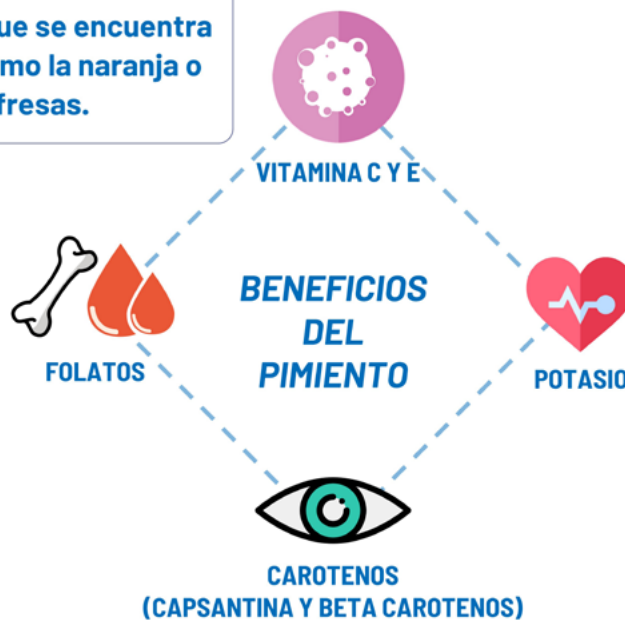
El pimiento es el fruto hueco de una planta herbácea que recibe su mismo nombre. Pertenece a la familia de las Solanáceas y, en concreto, al género Capsicum. De esta familia, pocas son comestibles entre ellas se encuentran el pimiento, el tomate y la berenjena.



**¿Sabías que?**  
Tienen más del doble de la Vitamina C que se encuentra en frutas como la naranja o las fresas.

### Tipos de pimientos

- Pimiento dulce
- Pimiento morrón
- Pimiento italiano
- Pimiento picante
- Pimiento del piquillo
- Pimiento de Padrón
- Pimiento de Gernika
- Pimientos cuadrados
- Pimientos alargados



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

# ABRIL / 2025

## 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	31 de marzo	Cal Lip. H.C. Prot.	<b>1 de abril</b> » Cr berros+Fogonero (04) » Potaje de berros y judías » Fogonero encebollado (04) » Papas sancochadas » Fruta	Cal 367,8 Kcal Lip. 3,9 g H.C. 56,2 g Prot. 23,6 g	<b>2 de abril</b> » Cr verduras+Ternera » Potaje de verduras » Macarrones integrales (01 Tr 09-11) » Boloñesa de ternera » Queso en polvo (02 Tr 03) » Fruta	Cal 752,7 Kcal Lip. 17,6 g H.C. 118,8 g Prot. 28,2 g	<b>3 de abril</b> » Cr zanahorias+Merluza (04 Tr 05-06) » Crema de zanahorias » Pescado con salsa de piquillo » Verduras al horno » Fruta	Cal 632,1 Kcal Lip. 73,8 g H.C. 35,7 g Prot. 25 g	<b>4 de abril</b> <b>JORNADA INTERNACIONAL</b> <b>FERIA DE ABRIL</b>			
2	<b>7 de abril</b> » Cr judías+Huevo (03) » Sopa de pollo » Tortilla española » Tomates aliñados » Fruta	Cal 427,7 Kcal Lip. 17,8 g H.C. 53,9 g Prot. 10,1 g	<b>8 de abril</b> » Cr calabaza+Fogonero (04) » Crema de calabaza » Merluza con calabacín al horno » Papas sancochadas » Mojo verde (14) » Fruta	Cal 398,6 Kcal Lip. 10,3 g H.C. 52,0 g Prot. 22,4 g	<b>9 de abril</b> » Cr calabacín+Ternera » Crema de calabacín » Ropa vieja de pollo » Fruta	Cal 616,6 Kcal Lip. 24,3 g H.C. 61,9 g Prot. 34,3 g	<b>10 de abril</b> » Cr verduras+Merluza (04 Tr 05-06) » Crema de verduras » Merluza en salsa verde » Ensalada mixta (03-04) » Fruta	Cal 325,9 Kcal Lip. 11,6 g H.C. 34,9 g Prot. 18,7 g	<b>11 de abril</b> » Cr lentejas+Cerdo » Potaje de lentejas (Tr 01) » Albóndigas de pollo con guisantes (09) » Cuscus (01) » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal 798,8 Kcal Lip. 85,5 g H.C. 62,8 g Prot. 25,3 g		
3	14 de abril	<b>FESTIVO</b>		15 de abril	<b>FESTIVO</b>		16 de abril	<b>FESTIVO</b>		17 de abril	<b>FESTIVO</b>	
4	<b>21 de abril</b> » Cr garbanzos+Huevo (03) » Garbanzos con espinacas » Espaguetis integrales (01 Tr 09-11) » Boloñesa de pollo » Queso en polvo (02 Tr 03) » Fruta	Cal 761,7 Kcal Lip. 17,4 g H.C. 118,9 g Prot. 19,6 g	<b>22 de abril</b> » Cr calabaza+Fogonero (04) » Crema de calabaza » Fogonero empanado (01-04) » Ensalada mixta (03-04) » Fruta	Cal 398,4 Kcal Lip. 20,5 g H.C. 52,3 g Prot. 13,1 g	<b>23 de abril</b> » Cr verduras+Pollo » Sopa de ternera (01-10 Tr 09-11) » Pollo a la plancha » Ensaladilla rusa » Fruta	Cal 508,2 Kcal Lip. 16 g H.C. 45,4 g Prot. 32,5 g	<b>24 de abril</b> » Cr guisantes+Ternera » Crema de guisantes » Pescado a la plancha » Arroz 3 delicias » Fruta	Cal 454,3 Kcal Lip. 13,4 g H.C. 49,8 g Prot. 28,2 g	<b>25 de abril</b> » Cr verduras+Cerdo » Potaje de verduras » Lomo de cerdo en adobo » Papas sancochadas » Lácteo	Cal 367,7 Kcal Lip. 14,7 g H.C. 32,6 g Prot. 8,4 g		
5	<b>28 de abril</b> » Cr verduras+Pollo » Potaje de verduras y garbanzos » Pavo en salsa de champiñones » Fruta	Cal 420,1 Kcal Lip. 14,7 g H.C. 57,1 g Prot. 16,2 g	<b>29 de abril</b> » Cr calabacín+Merluza » Sopa de pollo (01-10 Tr 09-11) » Abadejo al horno (04) » Papas con calabacín (14) » Mojo de cilantro (14) » Fruta	Cal 474,6 Kcal Lip. 21,8 g H.C. 44,9 g Prot. 25,0 g	<b>30 de abril</b> » Cr Espinacas+Pollo » Crema de espinacas » Pollo empanado » Ensalada estilo César (01-03-04 Tr 09-11) » Fruta	Cal 866,1 Kcal Lip. 12,6 g H.C. 69,1 g Prot. 30,4 g	1 de mayo	<b>FESTIVO</b>		2 de mayo	<b>FESTIVO</b>	

# NUTRITIP APRIL / 2025

## The peppers

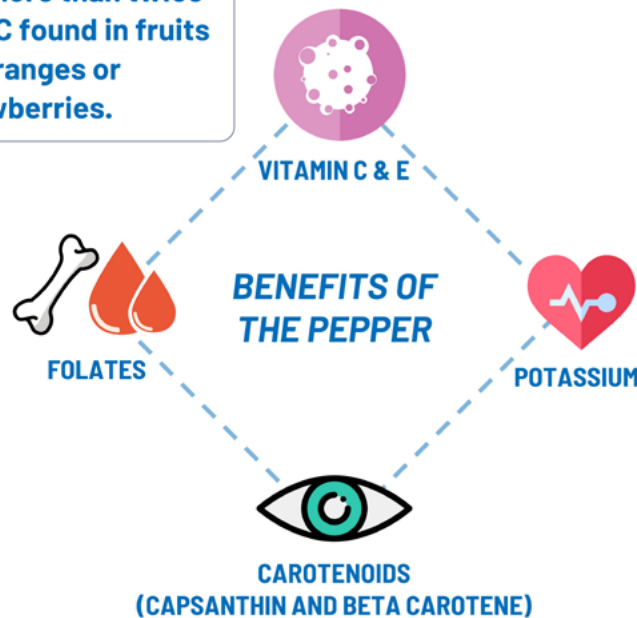
The pepper is the hollow fruit of a herbaceous plant that receives its same name. It belongs to the Solanaceae family and, specifically, to the Capsicum genus. Of this family, few are edible among them are the pepper, tomato and eggplant.



**Did you know?**  
They have more than twice the Vitamin C found in fruits like oranges or strawberries.

### Types of peppers

- Sweet pepper
- Bell pepper
- Italian pepper
- Hot pepper
- Piquillo peppers
- Pepper
- Gernika pepper
- Square peppers
- Elongated peppers



En colaboración con [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

# APRIL / 2025

## 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	<b>March 31st</b> 	Cal Lip. H.C. Prot.	<b>April 1st</b> » Watercress soup+Pollock » Watercress and beans stew » Pollock with caramelised onions » Boiled potatoes » Fresh fruit	Cal 367,8 Kcal Lip. 3,9 g H.C. 56,2 g Prot. 23,6 g	<b>April 2nd</b> » Vegetable soup + Beef » Vegetable soup » Whole wheat macaroni » Beef Bolognese » Grated cheese » Fresh fruit	Cal 752,7 Kcal Lip. 17,6 g H.C. 118,8 g Prot. 28,2 g	<b>April 3rd</b> » Carrot cream soup + Hake » Carrot cream soup » Fish with piquillo pepper sauce » Oven-roasted vegetables » Fresh fruit	Cal 632,1 Kcal Lip. 73,8 g H.C. 35,7 g Prot. 25 g	<b>April 4th</b> <b>INTERNATIONAL DAY</b> <b>FERIA DE ABRIL</b>	
2	<b>April 7th</b> » Beans soup + Egg » Chicken soup » Spanish omelette » Marinated tomatoes » Fresh fruit	Cal 427,7 Kcal Lip. 17,8 g H.C. 53,9 g Prot. 10,1 g	<b>April 8th</b> » Pumpkin + Pollock » Pumpkin soup » Pollock with oven-baked courgette » Boiled potatoes » Green mojo sauce » Fresh fruit	Cal 398,6 Kcal Lip. 10,3 g H.C. 52,0 g Prot. 22,4 g	<b>April 9th</b> » Courgette soup + Beef » Courgette soup » Ropa vieja with chicken » Fresh fruit	Cal 616,6 Kcal Lip. 24,3 g H.C. 61,9 g Prot. 34,3 g	<b>April 10th</b> » Vegetable soup + Hake » Vegetable soup » Hake in green sauce » Mixed salad » Fresh fruit	Cal 325,9 Kcal Lip. 11,6 g H.C. 34,9 g Prot. 18,7 g	<b>April 11th</b> » Lentil soup + Pork » Lentil stew » Chicken meatballs with peas » Couscous » Dairy product	Cal 798,8 Kcal Lip. 85,5 g H.C. 62,8 g Prot. 25,3 g
3	<b>April 14th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>April 15th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>April 16th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>April 17th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>April 18th</b> <b>HOLIDAY</b>	
4	<b>April 21th</b> » Chickpea soup + Egg » Chickpeas with spinach » Whole wheat spaghetti » Chicken Bolognese » Grated cheese » Fresh fruit	Cal 761,7 Kcal Lip. 17,4 g H.C. 118,9 g Prot. 19,6 g	<b>April 22th</b> » Pumpkin soup + Saithe » Pumpkin soup » Breaded saithe » Mixed salad » Fresh fruit	Cal 398,4 Kcal Lip. 20,5 g H.C. 52,3 g Prot. 13,1 g	<b>April 23th</b> » Vegetable soup + Chicken » Beef soup » Grilled chicken » Russian salad » Fresh fruit	Cal 508,2 Kcal Lip. 16 g H.C. 45,4 g Prot. 32,5 g	<b>April 24th</b> » Pea soup + Beef » Pea soup » Grilled fish » Three-ingredient fried rice » Fresh fruit	Cal 454,3 Kcal Lip. 13,4 g H.C. 49,8 g Prot. 28,2 g	<b>April 25th</b> » Vegetable soup + Pork » Vegetable stew » Marinated pork loin » Boiled potatoes » Dairy product	Cal 367,7 Kcal Lip. 14,7 g H.C. 32,6 g Prot. 8,4 g
5	<b>April 28th</b> » Vegetable soup + Chicken » Vegetable and chickpea stew » Turkey in mushroom sauce » Fresh fruit	Cal 420,1 Kcal Lip. 14,7 g H.C. 57,1 g Prot. 16,2 g	<b>April 29th</b> » Courgette soup + Hake » Chicken soup » Baked cod » Potatoes with courgette » Coriander mojo » Fresh fruit	Cal 474,6 Kcal Lip. 21,8 g H.C. 44,9 g Prot. 25,0 g	<b>April 30th</b> » Spinach soup + Chicken » Spinach soup » Baked chicken » Caesar salad » Fresh fruit	Cal 866,1 Kcal Lip. 12,6 g H.C. 69,1 g Prot. 30,4 g	<b>May 1st</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>May 2nd</b> <b>HOLIDAY</b>	

