

## Los pimientos

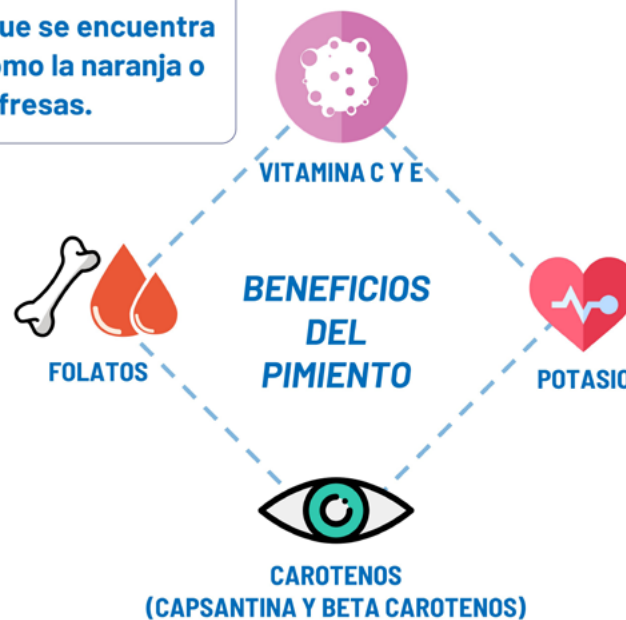
El pimiento es el fruto hueco de una planta herbácea que recibe su mismo nombre. Pertenece a la familia de las Solanáceas y, en concreto, al género Capsicum. De esta familia, pocas son comestibles entre ellas se encuentran el pimiento, el tomate y la berenjena.



**¿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

## 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	31 de marzo		1 de abril	Cal 367,8 Kcal Lip. 3,9 g H.C. 56,2 g Prot. 23,6 g	2 de abril	Cal 752,7 Kcal Lip. 17,6 g H.C. 118,8 g Prot. 28,2 g	3 de abril	Cal 436,6 Kcal Lip. 18,3 g H.C. 53,4 g Prot. 8,9 g	4 de abril	Cal 646,9 Kcal Lip. 37,8 g H.C. 41,4 g Prot. 33,7 g					
2	7 de abril	Cal 492,2 Kcal Lip. 37,0 g H.C. 51,5 g Prot. 8,3 g	8 de abril	Cal 398,6 Kcal Lip. 10,3 g H.C. 52,0 g Prot. 22,4 g	9 de abril	Cal 458,8 Kcal Lip. 15,1 g H.C. 60,6 g Prot. 17,5 g	10 de abril	Cal 447,9 Kcal Lip. 13,9 g H.C. 66,1 g Prot. 14,6 g	11 de abril	Cal 798,8 Kcal Lip. 85,5 g H.C. 62,8 g Prot. 25,3 g					
3	14 de abril	FESTIVO		15 de abril	FESTIVO		16 de abril	FESTIVO		17 de abril	FESTIVO		18 de abril	FESTIVO	
4	21 de abril	Cal 833,6 Kcal Lip. 22,3 g H.C. 123,3 g Prot. 17,4 g	22 de abril	Cal 398,4 Kcal Lip. 20,5 g H.C. 52,3 g Prot. 13,1 g	23 de abril	Cal 555,0 Kcal Lip. 51,6 g H.C. 39,8 g Prot. 39,8 g	24 de abril	Cal 428,0 Kcal Lip. 14,0 g H.C. 52,4 g Prot. 6,0 g	25 de abril	Cal 517,1 Kcal Lip. 14,7 g H.C. 68,4 g Prot. 22,0 g					
5	28 de abril	Cal 493,9 Kcal Lip. 15,8 g H.C. 70,7 g Prot. 18,9 g	29 de abril	Cal 474,6 Kcal Lip. 21,8 g H.C. 44,9 g Prot. 25,0 g	30 de abril	Cal 414,0 Kcal Lip. 15,4 g H.C. 55,0 g Prot. 8,0 g	1 de mayo	FESTIVO		2 de mayo	FESTIVO				



## The peppers

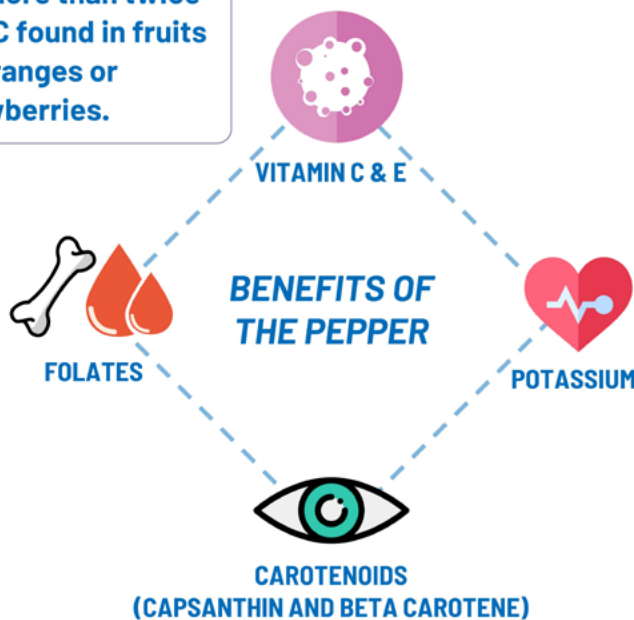
The pepper is the hollow fruit of a herbaceous plant that receives its same name. It belongs to the Solanaceae family and, specifically, to the Capsicum genus. Of this family, few are edible among them are the pepper, tomato and eggplant.



**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

## 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 31st		April 1st	Cal 367,8 Kcal Lip. 3,9 g H.C. 56,2 g Prot. 23,6 g	April 2nd	Cal 752,7 Kcal Lip. 17,6 g H.C. 118,8 g Prot. 28,2 g	April 3rd	Cal 436,6 Kcal Lip. 18,3 g H.C. 53,4 g Prot. 8,9 g	April 4th	Cal 646,9 Kcal Lip. 37,8 g H.C. 41,4 g Prot. 33,7 g		
2	April 7th	Cal 492,2 Kcal Lip. 37,0 g H.C. 51,5 g Prot. 8,3 g	April 8th	Cal 398,8 Kcal Lip. 10,3 g H.C. 52,0 g Prot. 22,4 g	April 9th	Cal 458,8 Kcal Lip. 15,1 g H.C. 60,6 g Prot. 17,5 g	April 10th	Cal 447,9 Kcal Lip. 13,9 g H.C. 66,1 g Prot. 14,6 g	April 11th	Cal 798,8 Kcal Lip. 85,5 g H.C. 62,8 g Prot. 25,3 g		
3	14 de abril	<b>HOLIDAY</b>		15 de abril	<b>HOLIDAY</b>		16 de abril	<b>HOLIDAY</b>		17 de abril	<b>HOLIDAY</b>	
4	April 21th	Cal 833,9 Kcal Lip. 22,3 g H.C. 123,3 g Prot. 17,4 g	April 22th	Cal 398,4 Kcal Lip. 20,5 g H.C. 52,3 g Prot. 13,1 g	April 23th	Cal 555,0 Kcal Lip. 51,6 g H.C. 39,8 g Prot. 39,8 g	April 24th	Cal 428,0 Kcal Lip. 14,0 g H.C. 52,4 g Prot. 6,0 g	April 25th	Cal 517,1 Kcal Lip. 14,7 g H.C. 68,4 g Prot. 22,0 g		
5	April 28th	Cal 493,9 Kcal Lip. 15,8 g H.C. 70,7 g Prot. 18,9 g	April 29th	Cal 474,6 Kcal Lip. 21,8 g H.C. 44,9 g Prot. 25,0 g	April 30th	Cal 414,0 Kcal Lip. 15,4 g H.C. 55,0 g Prot. 8,0 g	May 1st	<b>HOLIDAY</b>		May 2nd	<b>HOLIDAY</b>	