

NUTRITIP ABRIL / 2025

Los pimientos

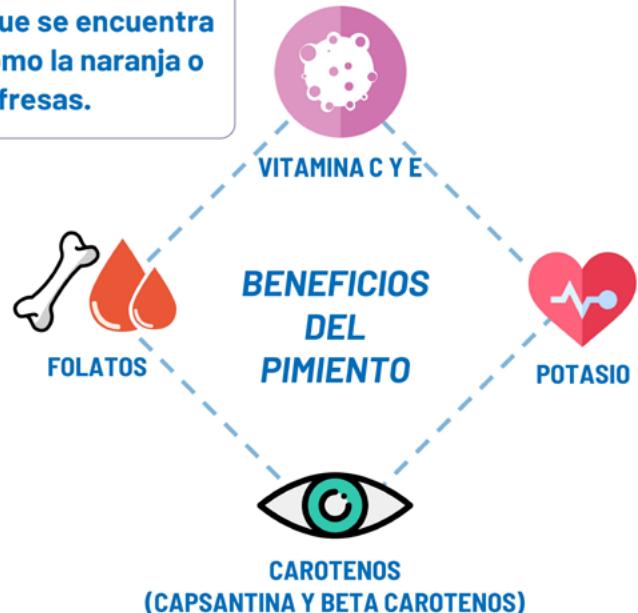
El pimiento es el fruto hueco de una planta herbácea que recibe su mismo nombre. Pertenece a la familia de las Solanáceas y, en concreto, al género Capsicum. De esta familia, pocas son comestibles entre ellas se encuentran el pimiento, el tomate y la berenjena.



¿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

MENÚ (ENA)

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	Altramuza	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 celiacos, 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 » Ensalada Campera » Potaje de berros y judías » Fogonero encebollado (04) » Papas sancochadas » Fruta	Cal 752,7 Kcal Lip. 39 g H.C. 56,2 g Prot. 23,6 g	2 de abril » Ensalada Pavo y Queso » Potaje de verduras » Macarrones integrales (01 Tr 09-11) » Boloñesa de ternera » Queso en polvo (02 Tr 03) » Fruta	Cal 436,6 Kcal Lip. 18,3 g H.C. 53,4 g Prot. 8,9 g	3 de abril » Crema de zanahorias » Pescado con salsa piquillo » Verduras al horno » Fruta	4 de abril	Cal 646,9 Kcal Lip. 37,8 g H.C. 41,4 g Prot. 33,7 g
2	7 de abril » Habichuelas Compuestas » Sopa de Pollo » Tortilla española (03) » Tomates aliñados (14) » Fruta	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 » Ensalada Col y Zanahoria » Garbanzos con espinacas » Espaguetis integrales (01 Tr 09-11) » Boloñesa de pollo » Queso en polvo (02 Tr 03) » Fruta	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 » Salpicón de pescado (04) » Potaje de verduras y garbanzos » Pavo en salsa de champiñones » Fruta	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	

NUTRITIP APRIL / 2025

The peppers

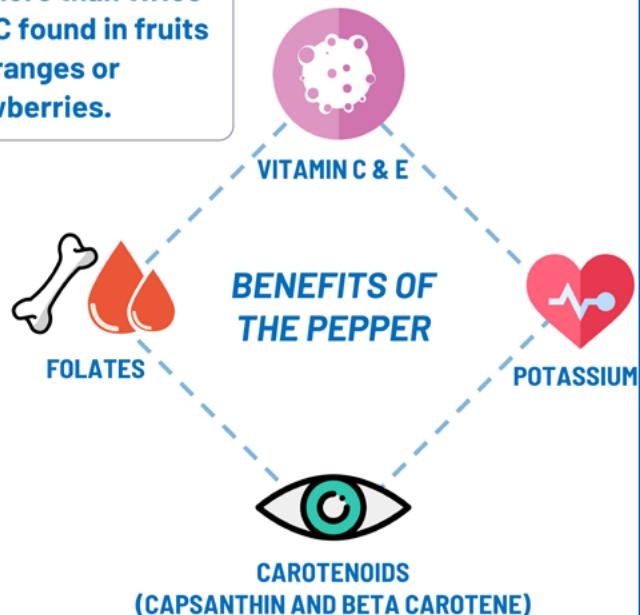
The pepper is the hollow fruit of a herbaceous plant that receives its same name. It belongs to the Solanaceae family and, specifically, to the Capsicum genus. Of this family, few are edible among them are the pepper, tomato and eggplant.



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

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 » Beans » Chicken Soup » Spanish Omelette (03) » Seasoned Tomatoes (14) » Fruit (14)	Cal 492,2 Kcal Lip. 37,0 g H.C. 51,5 g Prot. 8,3 g	April 8th » Canarian Salad » Pumpkin Cream » Baked hake with baked courgette » Boiled potatoes » Green mojo (14) » Fruit	Cal 398,6 Kcal Lip. 10,3 g H.C. 52,0 g Prot. 22,4 g	April 9th » Tropical Salad » Courgette Cream » Chicken "Ropa vieja" /Vegan "Ropa vieja" » Fruit	Cal 458,8 Kcal Lip. 15,1 g H.C. 60,6 g Prot. 17,5 g	April 10th » Vegetable cream » Hake in green sauce » Mixed salad (03-04) » Fruit	Cal 447,9 Kcal Lip. 13,9 g H.C. 66,1 g Prot. 14,6 g	April 11th » Greek Salad » Lentil stew (Tr 01) » Chicken meatballs with peas (09) » Couscous (01) » Dairy (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 HOLIDAY	15 de abril HOLIDAY	16 de abril HOLIDAY	17 de abril HOLIDAY	18 de abril HOLIDAY					
4	April 21th » Cabbage and Carrot Salad » Chickpeas with spinach » Wholemeal spaghetti (01 Tr 09-11) » Chicken Bolognese » Cheese powder (02 Tr 03) » Fruit	Cal 833,6 Kcal Lip. 22,3 g H.C. 123,3 g Prot. 17,4 g	April 22th » Sautéed Carrots » Pumpkin cream » Squid rabas » Mixed salad (03-04) » Fruit	Cal 398,4 Kcal Lip. 20,5 g H.C. 52,3 g Prot. 13,1 g	April 23th » Marinated Tomatoes » Veal soup (01-10 Tr 09-11) » Grilled chicken » Russian salad » Fruit	Cal 555,0 Kcal Lip. 51,6 g H.C. 39,8 g Prot. 39,8 g	April 24th » Tricolour pasta salad » Pea Cream » Grilled fish » Fruit	Cal 428,0 Kcal Lip. 14,0 g H.C. 52,4 g Prot. 6,0 g	April 25th » Tuna Salad » Vegetable stew » Roasted pork /Boiled Potatoes. » Dairy (02 Tr 03-07-09).	Cal 517,1 Kcal Lip. 14,7 g H.C. 68,4 g Prot. 22,0 g
5	April 28th » "Salpicón de pescado" (04) » Vegetable and chickpea stew » Turkey in mushroom sauce » Fruit	Cal 493,9 Kcal Lip. 15,8 g H.C. 70,7 g Prot. 18,9 g	April 29th » Egg salad (03) » Chicken soup (01-10 Tr 09-11) » Baked haddock (0) » Potatoes with courgette (14) » Cilantro mojo (14) » Fruit	Cal 474,6 Kcal Lip. 21,8 g H.C. 44,9 g Prot. 25,0 g	April 30th » Roasted vegetables » Spinach cream » Breaded chicken » Caesar-style salad (01-03-04 Tr 09-11) » Fruit	Cal 414,0 Kcal Lip. 15,4 g H.C. 55,0 g Prot. 8,0 g	May 1st HOLIDAY	May 2nd HOLIDAY		