

NUTRITIP FEBRERO / 2025

DESPERDICIO ALIMENTARIO

¿POR QUÉ ES UN PROBLEMA MEDIOAMBIENTAL?



Más del 8% de emisiones de gases de efecto invernadero globales se deben a la producción, transporte, etc. de alimentos que acaban tirándose



Para producir los alimentos que se pierden, se requieren 250 km³ de agua anuales

=
240 millones de piscinas olímpicas

2.000-5.000 L para producir los alimentos que consume 1 persona cada día



Las pérdidas suponen...
900.000 millones €/año
+ coste medioambiental
+ coste social



28% de superficie agrícola para producir alimentos que se tiran
=
1,4 mill de hectáreas
=
2,8 millones de campos de fútbol

En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ (ENA)

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

Podemos cenar

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

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

FEBRERO / 2025

INFANTIL - PRIMARIA

- » 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	3 de febrero » Cr verduras+Pollo » Potaje de verduras » Pavo asado » Papas panaderas (14) » Fruta	Cal 371,0 Kcal Lip 7,9 g H.C. 37,4 g Prot 33,7 g	4 de febrero » Cr Calabacín+Abadejo (04 Tr 05-06) » Sopa de pollo (01-10 Tr 09-11) » Abadejo al horno (04-14 Tr 05-06) » Papas con calabacín » Mojo de cilantro (14) » Fruta	Cal 546,9 Kcal Lip 65,6 g H.C. 22,7 g Prot 23,3 g	5 de febrero » Cr Espinacas+Pollo » Crema de espinacas » Tortilla española (03) » Ensalada estilo César (01-03) » Fruta	Cal 364,7 Kcal Lip 15,2 g H.C. 41,7 g Prot 7,7 g	6 de febrero » Cr Zanahoria+Fogonero (04) » Crema de zanahorias » Tacos de fogonero rebozados (01-03-04) » Ensalada Mixta (03-04) » Fruta	Cal 469,5 Kcal Lip 47,1 g H.C. 41,0 g Prot 16,7 g	7 de febrero JORNADA INTERNACIONAL GRECIA	
2	10 de febrero » Cr Verduras+Ternera » Potaje de Verduras » Estofado de ternera y verduras (14) » Fruta	Cal 679,8 Kcal Lip 24,6 g H.C. 24,6 g Prot 68,4 g	11 de febrero » Cr Calabaza+Fogonero (04) » Crema de Calabaza » Fogonero a la vizcaína (04 Tr 05-06) » Cous Cous (01) » Fruta	Cal 786,2 Kcal Lip 115,2 g H.C. 51,5 g Prot 18,5 g	12 de febrero » Cr Calabacín+Cerdo » Crema de Calabacín » Escalope de cerdo (01 Tr 02-09) » Ensalada Mixta (03-04) » Fruta	Cal 418,2 Kcal Lip 8,1 g H.C. 55,8 g Prot 25,4 g	13 de febrero » Cr Verduras+Merluza (04 Tr 05-06) » Sopa de pollo (01-10 Tr 09-11) » Merluza al horno (04-14 Tr 05-06) » Pisto de verduras » Fruta	Cal 353,0 Kcal Lip 16,6 g H.C. 25,1 g Prot 24,3 g	14 de febrero » Cr Lentejas+Pollo » Potaje de Lentejas (Tr 01) » Espaguetis integrales (01 Tr 09-11) » Boloñesa de Pollo (09-14) » Queso en polvo (02 Tr 03) » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal 849,3 Kcal Lip 21,3 g H.C. 123,3 g Prot 24,6 g
3	17 de febrero » Cr Verduras+Cerdo » Potaje de Verduras » Salteado de Cerdo » Papas Fritas » Fruta	Cal 1367,3 Kcal Lip 15,9 g H.C. 83,7 g Prot 15,0 g	18 de febrero » Cr Habichuelas+Merluza (04 Tr 05-06) » Crema de Habichuelas » Merluza empanada (01-04 Tr 02-05-06-09-11) » Verduras Asadas » Fruta	Cal 453,4 Kcal Lip 18,7 g H.C. 48,6 g Prot 18,7 g	19 de febrero » Cr Verduras+Pollo » Sopa de Ternera (01-10 Tr 09-11) » Pollo salsa Mery (14) » Arroz con zanahorias » Fruta	Cal 520,4 Kcal Lip 22,0 g H.C. 43,8 g Prot 34,6 g	20 de febrero » Cr Garbanzos+Fogonero (04) » Garbanzos con espinacas » Fogonero al ajillo (04-14) » Ensaladilla Rusa (03-04) » Fruta	Cal 474,1 Kcal Lip 19,7 g H.C. 32,1 g Prot 34,8 g	21 de febrero » Cr Guisantes+Pollo (04 Tr 05-06) » Crema de guisantes » Arroz con pollo y frijoles a la mexicana (03-09) » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal 419,1 Kcal Lip 12,3 g H.C. 59,4 g Pro 8,1 g
4	24 de febrero » Cr Lentejas+Pollo » Potaje de Lentejas (Tr 01) » Jamoncitos de pollo (14) » Cous cous (01) » Fruta	Cal 778,3 Kcal Lip 91,8 g H.C. 39,2 g Prot 31,1 g	25 de febrero » Cr Zanahorias+Merluza (04 Tr 05-06) » Crema de Zanahorias » Merluza rebozada (01-02-04 Tr 03-05-06-10-11) » Papas sancocadas » Fruta	Cal 513,6 Kcal Lip 17,1 g H.C. 70,2 g Prot 5,4 g	26 de febrero » Cr Verduras + Pollo » Puré de Verduras » Tortellinis de carne (01-02-03-04-05-06-08-09) » Salsa napolitana » Queso en polvo (02 Tr 03) » Fruta	Cal 779,3 Kcal Lip 110,8 g H.C. 59,6 g Prot 8,7 g	27 de febrero » Cr Calabaza+Fogonero (04) » Crema de Calabaza » Fogonero a la plancha (04-14) » Pisto de verduras » Fruta	Cal 307,7 Kcal Lip 9,8 g H.C. 27,4 g Prot 23,7 g	28 de febrero » Cr Verdura+Cerdo » Sopa de la Casa (01-10 Tr 09-11) » Albóndigas mixtas a la casera (09-14) » Arroz integral » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal 621,9 Kcal Lip 19,9 g H.C. 70,5 g Pro 35,0 g

Las Palmas

Brains International School

Paseo Tomás Morales, 111 - 35004,

Las Palmas de Gran Canaria

Tlf.: 928 29 64 44

NUTRITIP FEBRUARY / 2025

FOOD WASTE

WHY IS IT AN ENVIRONMENTAL PROBLEM?



More than **8%** of global **greenhouse gas emissions** are due to the production, transportation, etc. of food that ends up being thrown away



To produce the food that is lost, **250 km³** of water are required annually.

=
240 million Olympic-sized swimming pools

2,000-5,000 l to produce the food consumed by **1 person every day**



The losses mean...
€900 billion/year
+ environmental cost
+ social cost



28% of agricultural land used to produce food is thrown away
=
1.4 million hectares
=
2.8 million football fields

En colaboración con colegiosaludable.com

DINNER MENU

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

For dinner, we can eat...

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 / 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	February 3rd » Vegetable soup+Chicken » Vegetable stew » Roasted turkey » Baked sliced potatoes » Fruit	Cal 371,0 Kcal Lip 7,9 g H.C. 37,4 g Prot 33,7 g	February 4th » Courgette soup + Baked Pollock » Chicken Soup » Oven-Baked Pollock » Potatoes with Courgette » Coriander Mojo » Fruit	Cal 546,9 Kcal Lip 65,6 g H.C. 22,7 g Prot 23,3 g	February 5th » Spinach soup + Chicken » Spinach Cream Soup » Spanish Omelette (03) » Caesar-Style Salad (01-03) » Fruit	Cal 364,7 Kcal Lip 15,2 g H.C. 41,7 g Prot 7,7 g	February 6th » Carrot Soup + Saithe (04) » Carrot Cream Soup » Battered Saithe Bites (01-03-04) » Mixed Salad (03-04) » Fruit	Cal 469,5 Kcal Lip 47,1 g H.C. 41,0 g Prot 16,7 g	February 7th INTERNATIONAL MENU GREECE	
2	February 10th » Vegetable Soup + Beef » Vegetable Stew » Beef and Vegetable Casserole (14) » Fruit	Cal 679,8 Kcal Lip 24,6 g H.C. 24,6 g Prot 68,4 g	February 11th » Pumpkin Soup + Saithe (04) » Pumpkin Cream Soup » Saithe Vizcaina Style (04 Tr 05-06) » Couscous (01) » Fruit	Cal 786,2 Kcal Lip 115,2 g H.C. 51,5 g Prot 18,5 g	February 12th » Courgette soup + Pork » Courgette Cream Soup » Pork Escalope (01 Tr 02-09) » Mixed Salad (03-04) » Fruit	Cal 418,2 Kcal Lip 8,1 g H.C. 55,8 g Prot 25,4 g	February 13th » Vegetable Soup + Hake (04 Tr 05-06) » Chicken Soup (01-10 Tr 09-11) » Oven-Baked Hake (04-14 Tr 05-06) » Vegetable Ratatouille » Fruit	Cal 353,0 Kcal Lip 16,6 g H.C. 25,1 g Prot 24,3 g	February 14th » Lentil Soup + Chicken » Lentil Stew (Tr 01) » Wholewheat Spaghetti (01 Tr 09-11) » Chicken Bolognese (09-14) » Grated Cheese (02 Tr 03) » Dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal 849,3 Kcal Lip 21,3 g H.C. 123,3 g Prot 24,6 g
3	February 17th » Vegetable Soup + Pork » Vegetable Stew » Stir-fried Pork » Chips » Fruit	Cal 1367,3 Kcal Lip 15,9 g H.C. 83,7 g Prot 15,0 g	February 18th » Green Bean Soup + Hake (04 Tr 05-06) » Green Bean Cream Soup » Breaded Hake (01-04 Tr 02-05-06-09-11) » Roast Vegetables » Fruit	Cal 453,4 Kcal Lip 18,7 g H.C. 48,6 g Prot 18,7 g	February 19th » Vegetable soup + Chicken » Beef Soup (01-10 Tr 09-11) » Chicken with Mery Sauce (14) » Rice with Carrots » Fruit	Cal 520,4 Kcal Lip 22,0 g H.C. 43,8 g Prot 34,6 g	February 20th » Chickpea soup + Saithe (04) » Chickpeas with Spinach » Saithe with Garlic (04-14) » Russian Salad (03-04) » Fruit	Cal 474,1 Kcal Lip 19,7 g H.C. 32,1 g Prot 34,8 g	February 21st » Pea Soup + Chicken (04 Tr 05-06) » Pea Cream Soup » Rice with Chicken and Mexican-Style Beans (03-09) » Dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal 419,1 Kcal Lip 12,3 g H.C. 59,4 g Pro 8,1 g
4	February 24th » Lentil Soup + Chicken » Lentil Stew (Tr 01) » Chicken Drumsticks (14) » Couscous (01) » Fruit	Cal 778,3 Kcal Lip 91,8 g H.C. 39,2 g Prot 31,1 g	February 25th » Carrot soup + Hake (04 Tr 05-06) » Carrot Cream Soup » Battered Hake (01-02-04 Tr 03-05-06-10-11) » Boiled Potatoes » Fruit	Cal 513,6 Kcal Lip 17,1 g H.C. 70,2 g Prot 5,4 g	February 26th » Vegetable Soup + Chicken » Vegetable Purée » Meat Tortellini (01-02-03-04-05-06-08-09) » Napolitan Sauce » Grated Cheese (02 Tr 03) » Fruit	Cal 779,3 Kcal Lip 110,8 g H.C. 59,6 g Prot 8,7 g	February 27th » Pumpkin Soup + Saithe (04) » Pumpkin Cream Soup » Grilled Saithe (04-14) » Vegetable Ratatouille » Fruit	Cal 307,7 Kcal Lip 9,8 g H.C. 27,4 g Prot 23,7 g	February 28th » Vegetable Cream + Pork » House Soup (01-10 Tr 09-11) » Homemade Mixed Meat Meatballs (09-14) » Wholegrain Rice » Dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal 621,9 Kcal Lip 19,9 g H.C. 70,5 g Pro 35,0 g