

COLEGIO ESPIRITU SANTO



FEBRERO 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Judías verdes guisadas Stewed green beans Lomo a la plancha con patatas fritas Pork loin with french fries Fruta ecológica / eco fruit	Lentejas estofadas Lentil stew Albondigas mixtas con patata Meatballs with fries Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Arroz con tomate Rice with tomato sauce Tortilla francesa con ensalada French omelette with salad Fruta ecológica / eco fruit	Crema de calabaza Pumpkin cream Sanjacobo con patatas fritas Schnitzel with fries Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Helices con chorizo y tomate Pasta with chorizo and tomato sauce Lenguadina romana con ensalada Roman-style founder with salad Fruta ecológica / eco fruit
KCal 519 HC 39 Pr 21 Lip 29	KCal 823 HC 72 Pr 45 Lip 37	KCal 650 HC 77 Pr 15 Lip 30	KCal 652 HC 73 Pr 21 Lip 29	KCal 679 HC 75 Pr 33 Lip 26
10	11	12	13	14
Lentejas estofadas Lentil Stew Bacalao empanado con ensalada Breaded Cod with fries Fruta ecológica / eco fruit	Crema de verduras Green beans with garlic Lomo a la plancha con patatas fritas Pork loin with french fries Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Alubias pintas con arroz Pinto beans with rice Tortilla de patata con ensalada Spanish omelette with salad Fruta ecológica / eco fruit	Coditos bolognesa Bolognese pasta Pollo guisado con ensalada Stewed chicken with salad Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Sopa de fideos Noodle soup Hamburguesa con tomate y patatas Hamburger with tomato and fries Fruta ecológica / eco fruit
KCal 788 HC 77 Pr 46 Lip 30	KCal 603 HC 46 Pr 32 Lip 31	KCal 780 HC 92 Pr 27 Lip 30	KCal 645 HC 60 Pr 35 Lip 28	KCal 537 HC 44 Pr 26 Lip 26
17	18	19	20	21
Sopa de fideos Noodle soup Carne guisada con patatas Beef stew with fries Macedonia en almibar / fruit mix in syrup	Arroz tres delicias Rice three delights Salchichas a la plancha con ensalada Grilled sausages with lettuce Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Garbanzos estofados Chickpea stew Merluza rebozada con ensalada Battered hake with salad Fruta ecológica / eco fruit	Judías verdes al ajo arriero Green beans with garlic Albondigas en salsa con patatas Meatballs with sauce and french fries Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Macarrones con tomate Pasta with tomato sauce Tortilla con ensalada Omelette with salad Fruta ecológica / eco fruit
KCal 710 HC 66 Pr 29 Lip 36	KCal 890 HC 77 Pr 30 Lip 50	KCal 696 HC 61 Pr 39 Lip 30	KCal 553 HC 33 Pr 30 Lip 32	KCal 675 HC 80 Pr 21 Lip 28
24	25	26	27	28
Crema de zanahoria Carrot cream Hamburguesa mixta con patatas fritas Burger with fries Fruta ecológica / eco fruit	Alubias con chorizo Bean stew with chorizo Filete de lomo con lechuga Pork loin with lettuce Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Helices con tomate Pasta with tomato sauce Albondigas de merluza con lechuga Fishballs with lettuce Fruta ecológica / eco fruit	Garbanzos con verduras Chickpea stew with vegetables Tortilla de patatas con ensalada Spanish omelette with salad Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit	Arroz con tomate Rice with tomato sauce Croquetas bacalao con ensalada Cod croquettes with salad Fruta ecológica / eco fruit
KCal 506 HC 47 Pr 25 Lip 23	KCal 614 HC 43 Pr 39 Lip 29	KCal 621 HC 76 Pr 27 Lip 22	KCal 737 HC 70 Pr 34 Lip 32	KCal 726 HC 85 Pr 13 Lip 36



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



20%



10%

Media mañana
Morning snack



25%

Cena
Dinner



35%



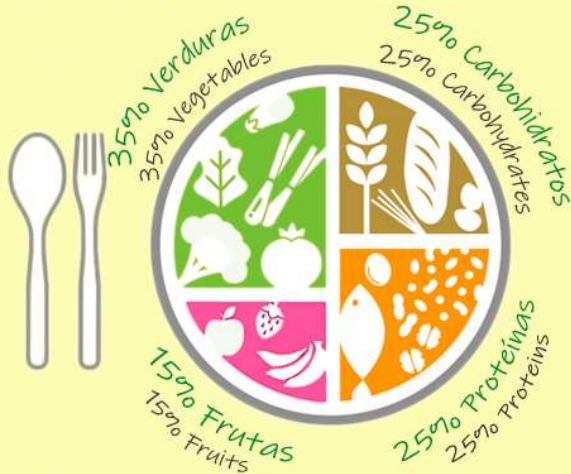
Comida
Lunch



10%

Merienda
Afternoon snack

CADA COMIDA
EVERY MEAL



Agua
Water



Aceites saludables
Healthy oils



Lácteos
Dairies

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

DINNER RECOMMENDATIONS

SI COMEMOS IF AT LUNCH WE EAT

POR LA NOCHE CENAMOS FOR DINNER WE'LL HAVE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Rice, pasta, potatoes or legumes

Verduras crudas o cocidas
Raw or cooked vegetables

Verduras / Vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Carne / Meat

Pescado o huevos / Fish or eggs

Pescado / Fish

Carne o huevo / Meat or eggs

Huevos / Eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Frutas / Fruits

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Lácteos / Dairies

Frutas / Fruits

VITAMINA B9 O ÁCIDO FÓLICO

El ácido fólico se denomina también vitamina B9 y proviene del latín "folium", que significa "hoja". Como el propio nombre indica, las fuentes más importantes de esta vitamina las tenemos en las verduras de hoja verde: espinacas, escarola, así como legumbres y el hígado.

La vitamina B9 es necesaria para la formación de nuevas células (especialmente las sanguíneas) así como la formación del tejido nervioso y el ADN

