



COLEGIO ESPIRITU SANTO

ABRIL 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz tres delicias
Rice three delights
Salchichas a la plancha con ensalada
Grilled sausages with lettuce
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 890 HC 77 Pr 30 Lip 50

2

Garbanzos estofados
Chickpea stew
Merluza rebozada con ensalada
Battered hake with salad
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 696 HC 61 Pr 39 Lip 30

3

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

KCal 553 HC 33 Pr 30 Lip 32

4

Macarrones con tomate
Pasta with tomato sauce
Tortilla con ensalada
Omelette with salad
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 675 HC 80 Pr 21 Lip 28

7

Crema de zanahoria
Carrot cream
Hamburguesa en salsa con patatas fritas
Burger with fries
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 506 HC 47 Pr 25 Lip 23

8

Alubias con chorizo
Bean stew with chorizo
Filete de lomo con lechuga
Pork loin with lettuce
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 614 HC 43 Pr 39 Lip 29

9

Helices con tomate
Pasta with tomato sauce
Lenguadina romana con ensalada
Roman-style founder with salad
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 621 HC 76 Pr 27 Lip 22

10

Cocido completo y sopa de fideos eco
(Garbanzos,carne,chorizo)
Eco noodle soup,chickpeas,meat,sausages
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 610 HC 63 Pr 34 Lip 22

11

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
Croquetas bacalao con ensalada
Cod croquettes with salad
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 726 HC 85 Pr 13 Lip 36

14

15

16

17

18

21

22

23

24

Sopa de lluvia
Moghrabieh soup
Sanjacobo con patatas
Schnitzel with fries
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 651 HC 78 Pr 24 Lip 27

25

Alubias pintas estofadas
Kidney beans with vegetables
Huevos villeroy con patatas
Villero egg with fries
Fruta en almibar / Fruit in syrup

KCal 1015 HC 65 Pr 33 Lip 48

28

Judías verdes guisadas
Stewed green beans
Lomo a la plancha con patatas fritas
Pork loin with french fries
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 519 HC 39 Pr 21 Lip 29

29

Lentejas estofadas
Lentil stew
Albondigas mixtas con patata
Meatballs with fries
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 823 HC 72 Pr 45 Lip 37

30

Arroz tres delicias
Rice three delights
Hamburguesa completa con patatas
Burger with fries
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 905 HC 75 Pr 30 Lip 50



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



20%



10%

Media mañana
Morning snack



25%

Cena
Dinner



35%



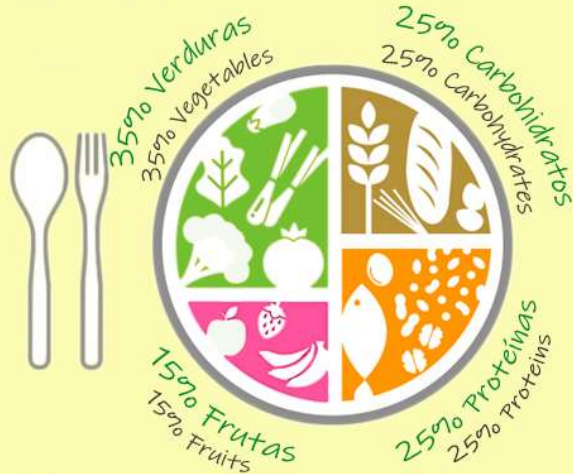
Comida
Lunch



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 C O ÁCIDO ASCÓRBICO

La vitamina C se denomina también ácido ascórbico. Es una vitamina esencial, es decir, nuestro organismo no la produce por lo que debemos ingerirla en nuestra dieta.

Entre sus funciones principales están: antioxidante, formación de colágeno que compone la piel, músculos y vasos sanguíneos.

Además, comer alimentos ricos en vitamina C potenciarán la absorción del hierro de los alimentos vegetales.

Está presente en frutas y verduras, especialmente en el pimiento rojo, kiwi, brócoli u otros cítricos.

Se recomienda consumir unos 90 mg/día. Para hacernos una idea, una naranja es capaz de proporcionarnos la mitad de esta cantidad.

