



COLEGIO ESPIRITU SANTO

MARZO 2025

LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

Macarrones con tomate
Pasta with tomato sauce
Tortilla francesa con ensalada
French omelette with salad
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 675 HC 80 Pr 21 Lip 28

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

KCal 651 HC 78 Pr 24 Lip 27

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
Merluza rebozada con ensalada
Breaded hake with salad
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 782 HC 89 Pr 29 Lip 33

10

Crema de calabacin
Zucchini cream
Pollo asado con patatas
Roasted chicken with fries
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 610 HC 42 Pr 31 Lip 34

11

Spaghetti boloñesa
Bolognese pasta
Filete de limanda rebozado y ensalada
Breaded flounder and salad
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 702 HC 72 Pr 38 Lip 28

12

Cocido completo y sopa de fideos eco
(Garbanzos,carne,chorizo)
sausages
Buffet de ensalada
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 610 HC 63 Pr 34 Lip 22

13

Arroz tres delicias
Rice three delights
Salchichas frescas con ensalada
Fresh sausages with salad
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 905 HC 75 Pr 30 Lip 53

14

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

17

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

18

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

19

Helices Bolognesa
Bolognese pasta
Pizza
de jamon y queso
Helado

KCal 779 HC 85 Pr 33 Lip 26

20

Crema de calabaza
Pumpkin cream
Sanjacobo con patatas fritas
Schnitzel with fries
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 652 HC 73 Pr 21 Lip 29

21

Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
Tortilla francesa con ensalada
French omelette with salad
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 650 HC 77 Pr 15 Lip 30

24

Crema de verduras
Green beans with garlic
Lomo a la plancha con patatas fritas
Pork loin with french fries
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 537 HC 44 Pr 26 Lip 26

25

Sopa de fideos
Noodle soup
Hamburguesa con tomate y patatas
Hamburger with tomato and fries
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 603 HC 46 Pr 32 Lip 31

26

Alubias pintas con arroz
Pinto beans with rice
Tortilla de patata con ensalada
Spanish omelette with salad
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 780 HC 92 Pr 27 Lip 30

27

Coditos bolognesa
Bolognese pasta
Pollo guisado con ensalada
Stewed chicken with salad
Yogurt y fruta eco /yogurt & eco fruit

KCal 645 HC 60 Pr 35 Lip 28

28

Lentejas estofadas
Lentil Stew
Bacalao empanado con ensalada
Breaded Cod with fries
Fruta ecológica / eco fruit

KCal 788 HC 77 Pr 46 Lip 30

31

Sopa de fideos
Noodle soup
Carne guisada con patatas
Beef stew with fries
Macedonia en almibar / fruit mix in syrup

KCal 710 HC 66 Pr 29 Lip 36



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



20%



10%

Media mañana
Morning snack



25%

Cena
Dinner



35%



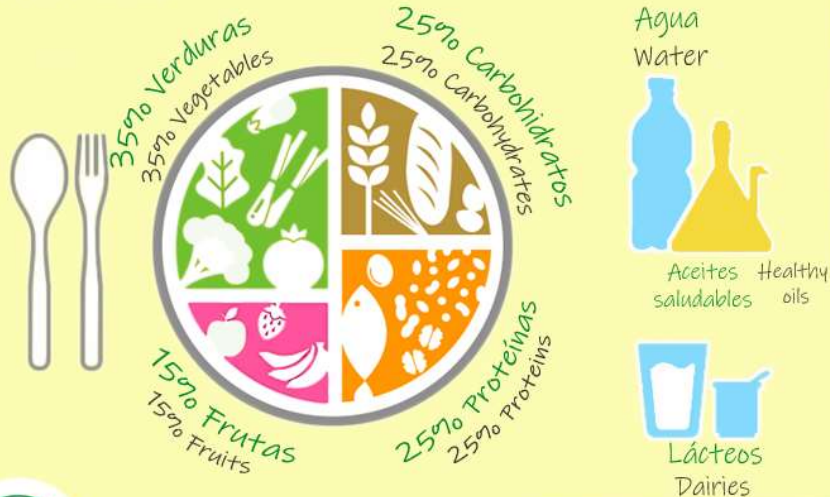
Comida
Lunch



10%

Merienda
Afternoon snack

CADA COMIDA
EVERY MEAL



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 A O RETINOL

La vitamina A o retinol es liposoluble, es decir, se disuelven en grasa y se almacenan en el tejido graso del cuerpo.

La podemos encontrar de dos formas:

- vitamina A: en productos de origen animal (carne de res, pescado, aves y productos lácteos).
- provitamina A: en frutas y verduras (especialmente en la zanahoria y el brócoli como beta-caroteno y transformándose a continuación en retinol).

Incluir en nuestra dieta alimentos que contienen esta vitamina, nos ayudará a la formación y mantenimiento de nuestros dientes, huesos, membranas y la piel.

