

ABRIL 2025

CENTRO BASE COLEGIOS

BASAL INFANTIL

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

531 Kcal 50,3g Prot 10g Lip 47,1g Hc	1	764 Kcal 24,8g Prot 36,7g Lip 74,7g Hc	2	783 Kcal 60,7g Prot 36g Lip 45,7g Hc	3	832 Kcal 40,9g Prot 53,4g Lip 42,5g Hc	4
Alubia roja con calabaza ECO Bacalao con salsa de piquillos Fruta de Temporada y Pan Integral		Menestra de verduras San Jacobo casero Yogur y Pan fresco del día		Sopa de cocido ECO Pollo al horno con manzana fresca Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral		Crema de Boniato fresco F. ruso casero con ternera Yogur y Pan fresco del día	
Pumpkin kidney bean soup Cod with red pepper sauce Seasonal fruit and whole wheat bread		Vegetable medley Cordon bleu Yogurt and fresh bread of the day		Broth with angel hair pasta Roast chicken with apples Organic seasonal fruit and whole wheat bread		Cream of pumpkin cream with coconut milk Beef patty with mushrooms Yogurt and fresh bread of the day	
952 Kcal 28g Prot 64,3g Lip 57,3g Hc	7	587 Kcal 28,5g Prot 39,9g Lip 31,7g Hc	8	479 Kcal 28,5g Prot 17,6g Lip 40,6g Hc	9	666 Kcal 51,8g Prot 25,9g Lip 48,7g Hc	10
Berza con refrito Salchichas encebolladas Fruta de Temporada y Pan Fresco del día		Patatas frescas con verduras Tilapia al Orio Fruta de Temporada y Pan Integral		Alubia Blanca c/Zanahoria y Pimiento Verde Tortilla de queso Yogur y Pan fresco del día		Guisantes ECO salteados Bistec de pollo con zanahoria y jamón Fruta Ecológica de Temporada y Pan integral	
Cabbage with potatoe Sausages with braised onions Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day		Potatoes with vegetables Tilapia with orio Seasonal fruit and whole wheat bread		White Beans With borage Cheese omelette Yogurt and fresh bread of the day		Organic sauteed peas Chicken steak with carrot and ham Organic seasonal fruit and whole wheat bread	
767 Kcal 42,2g Prot 35,3g Lip 63g Hc	14	334 Kcal 19,8g Prot 5,9g Lip 42,8g Hc	15	739 Kcal 64,1g Prot 40,3g Lip 25g Hc	16		17
Judía verde con patatas Lomo con tomate casero Fruta de Temporada y Pan Fresco del día		Potaje garbanzo con zanahoriaECO Albóndigas de merluza con lechuga Fruta de Temporada y Pan Integral		Sopa de fideos ECO con verdura fresca Pollo asado en su jugo Yogur y Pan fresco del día			
Fresh green beans with potatoes Pork loin with homemade tomatoe sauce Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day		Organic chickpeas with carrots Hake filet with vegetables Seasonal fruit and whole wheat bread		Organic noodle soup Roast chicken with gravy Yogurt and fresh bread of the day			
	21		22		23		24
							25
627 Kcal 51,6g Prot 19g Lip 56,1g Hc	28	337 Kcal 22,2g Prot 6,2g Lip 39,8g Hc	29	633 Kcal 49,2g Prot 30,9g Lip 39,6g Hc	30		
Berza con refrito Pavo al horno con naranja Fruta de Temporada y Pan Fresco del día		Lentejas con verduras Tortilla de Patata y Calabacin Fruta de Temporada y Pan Integral		Acelga fresca de Km.0 con patata Lomo a la cazadora Yogur y Pan fresco del día			
Cabbage with potatoe Turkey with orange sauce Fresh seasonal fruit and fresh bread of the day		Organic lentils Potato and zucchini omelet Seasonal fruit and whole wheat bread		Fresh swiss chard/potatoes Pork and vegetable stew Yogurt and fresh bread of the day			

HÁBITOS SALUDABLES:

1. Comer de todo un poco: incluir diferentes tipos de alimentos en nuestra dieta. Esto significa comer frutas, verduras, cereales, proteínas (como carne, pescado, huevos o legumbres) y lácteos.
 2. Frutas y verduras: ¡Son nuestros mejores amigos! Ricas en vitaminas y minerales que nos ayudan a crecer fuertes y saludables.
 3. Cereales Integrales: Elige pan, arroz y pasta integrales en lugar de los refinados.
 4. Beber agua: El agua es esencial para nuestro cuerpo. Trata de beber suficiente agua durante el día y limita las bebidas azucaradas como refrescos y jugos.
 5. Limitar los alimentos procesados, estos pueden ser sabrosos, pero no son muy saludables.
 6. Hacer comidas en familia: Siempre que sea posible, trata de comer con tu familia. Es una buena oportunidad para disfrutar de la comida y hablar sobre tu día.
 7. Ser activo/a: Recuerda que comer bien es solo una parte de estar saludable. También es importante hacer ejercicio y jugar al aire libre. ¡Diviértete moviéndote!
- ¡Así que ya lo saben! Comer de manera saludable nos ayuda a sentirnos bien, a tener energía para jugar y a crecer fuertes. ¡A disfrutar de la comida saludable!**