

# 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 km<sup>3</sup> 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	<b>1</b>	Cacahuete	<b>8</b>
Leche	<b>2</b>	Soja	<b>9</b>
Huevo	<b>3</b>	Apio	<b>10</b>
Pescado	<b>4</b>	Mostaza	<b>11</b>
Moluscos	<b>5</b>	Altramuza	<b>12</b>
Crustáceos	<b>6</b>	Sésamo	<b>13</b>
F. Cáscara	<b>7</b>	Sulfitos	<b>14</b>

Con estos números puede identificar aquellos alérgenos que cada plato contiene o puede contener.



# MENÚ

## Mensual

# FEBRERO / 2025

## SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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	<b>3 de febrero</b> » Salpicón de pescado (01-03-04-05-06-09-14) » 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	<b>4 de febrero</b> » Ensalada con huevo (03-04-14) » 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	<b>5 de febrero</b> » Verduras asadas » 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	<b>6 de febrero</b> » Pisto de verduras » 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	<b>7 de febrero</b> <b>JORNADA INTERNACIONAL GRECIA</b>	
2	<b>10 de febrero</b> » Ensalada mixta (03-04) » 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	<b>11 de febrero</b> » Ensalada canaria (03-04) » 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	<b>12 de febrero</b> » Pimientos asados » 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	<b>13 de febrero</b> » Ensalada cuatro estaciones » 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	<b>14 de febrero</b> » Salpicón de pescado (04-14) » 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	<b>17 de febrero</b> » Ensalada tropical (03-09) » 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	<b>18 de febrero</b> » Ensalada (14) » Crema de Habichuelas » Merluza a la plancha (01-04 Tr 02-05-06-09-11) » Verduras Asadas/Cous cous » Fruta	Cal 453,4 Kcal Lip 18,7 g H.C. 48,6 g Prot 18,7 g	<b>19 de febrero</b> » Ensalada griega (02) » 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	<b>20 de febrero</b> » Verduras salteadas » 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	<b>21 de febrero</b> » Ensalada de pavo y queso (02) » 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	<b>24 de febrero</b> » Ensalada c/ espárragos (04) » 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	<b>25 de febrero</b> » Ensalada con atún (04-14) » 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	<b>26 de febrero</b> » Ensalada de tomates » 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	<b>27 de febrero</b> » Salpicón de marisco (01-03-04-05-06-09-14) » 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	<b>28 de febrero</b> » Ens de col y zanahoria » 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

# NUTRITIP FEBRUARY / 2025

## FOOD WASTE

### WHY IS IT AN ENVIRONMENTAL PROBLEM?



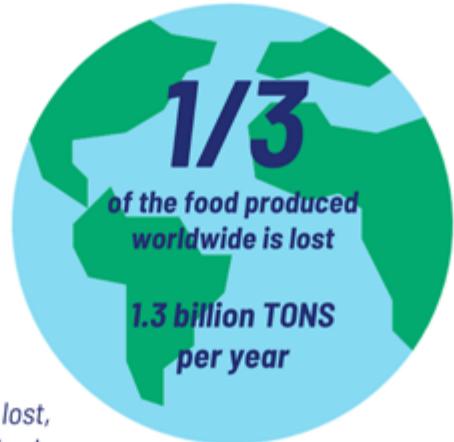
More than **8%** of global **greenhouse gas emissions** are due to the production, transportation, etc. of food that ends up being thrown away



To produce the food that is lost, **250 km<sup>3</sup>** 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

Vegetables

Meat

Fish

Egg

Fruit

Yogurt products

For dinner, we can eat...

Raw green vegetables

Cereals or starches

Fish or egg

Lean meat or egg

Fish or lean meat

Yogurt products or fruit

Fruit

## ALLERGENS

Gluten	<b>1</b>	Peanuts	<b>8</b>
Milk	<b>2</b>	Soya	<b>9</b>
Egg	<b>3</b>	Celery	<b>10</b>
Fish	<b>4</b>	Mustard	<b>11</b>
Molluscs	<b>5</b>	Lupin	<b>12</b>
Crustaceans	<b>6</b>	Sesame	<b>13</b>
Tree nuts	<b>7</b>	Sulphites	<b>14</b>

These numbers will help you to identify those allergens that each dish contains or might contain:



# MONTHLY Menu

# FEBRUARY / 2025

SECONDARY ED. - HIGH SCHOOL

- » 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	<b>February 3rd</b>  » Fish 'Salpicón' (01-03-04-05-06-09-14) » Vegetable stew » Roast turkey » Baked potatoes » Fruit	Cal 371,0 Kcal Lip 7,9 g H.C. 37,4 g Prot 33,7 g	<b>February 4th</b>  » Salad with egg (03-04-14) » Chicken soup (01-10 Tr 09-11) » Baked haddock (04-14 Tr 05-06) » Potatoes with courgette » Coriander 'mojo' (14) » Fruit	Cal 546,9 Kcal Lip 65,6 g H.C. 22,7 g Prot 23,3 g	<b>February 5th</b>  » Roasted vegetables » Spinach Cream » Spanish omelette (03) » Caesar salad (01-03) » Fruit	Cal 364,7 Kcal Lip 15,2 g H.C. 41,7 g Prot 7,7 g	<b>February 6th</b>  » Vegetable ratatouille » Carrot cream » Batter Fogonero (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	<b>February 7th</b>  <b>INTERNATIONAL MENU</b>  <b>GREECE</b>	
2	<b>February 10th</b>  » Mixed Salad (03-04) » Vegetable Stew » Beef and Vegetable Stew (14) » Fruit	Cal 679,8 Kcal Lip 24,6 g H.C. 24,6 g Prot 68,4 g	<b>February 11th</b>  » Canarian Salad (03-04) » Pumpkin Cream » Fogonero » Cous Cous (01) » Fruit	Cal 786,2 Kcal Lip 115,2 g H.C. 51,5 g Prot 18,5 g	<b>February 12th</b>  » Roasted peppers » Courgette cream » 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	<b>February 13th</b>  » Four Seasons Salad » Chicken soup (01-10 Tr 09-11) » 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	<b>February 14th</b>  » Fish 'Salpicón' (04-14) » Lentil Stew (Tr 01) » Wholemeal Spaghetti (01 Tr 09-11) » Chicken Bolognese (09-14) » Cheese powder (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	<b>February 17th</b>  » Tropical Salad (03-09) » Vegetable Stew » Sautéed Pork » French Fries » Fruit	Cal 1367,3 Kcal Lip 15,9 g H.C. 83,7 g Prot 15,0 g	<b>February 18th</b>  » Salad (14) » Bean Cream » Grilled hake (01-04 Tr 02-05-06-09-11) » Roasted Vegetables/Cous Cous » Fruit	Cal 453,4 Kcal Lip 18,7 g H.C. 48,6 g Prot 18,7 g	<b>February 19th</b>  » Greek Salad (02) » Beef Soup (01-10 Tr 09-11) » Chicken Mery sauce (14) » Rice with carrots » Fruit	Cal 520,4 Kcal Lip 22,0 g H.C. 43,8 g Prot 34,6 g	<b>February 20th</b>  » Sautéed vegetables » Chickpeas with spinach » Fogonero 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	<b>February 21st</b>  » Turkey and cheese salad (02) » Pea Cream » Rice with chicken and beans Mexican style (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	<b>February 24th</b>  » Salad with asparagus (04) » Lentil Stew (Tr 01) » Chicken Ham (14) » Cous cous (01) » Fruit	Cal 778,3 Kcal Lip 91,8 g H.C. 39,2 g Prot 31,1 g	<b>February 25th</b>  » Salad with tuna (04-14) » Carrot cream » Batter 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	<b>February 26th</b>  » Tomato Salad » Vegetable puree » Meat Tortellini (01-02-03-04-05-06-08-09) » Neapolitan sauce » Cheese powder (02 Tr 03) » Fruit	Cal 779,3 Kcal Lip 110,8 g H.C. 59,6 g Prot 8,7 g	<b>February 27th</b>  » Seafood 'Salpicón' (01-03-04-05-06-09-14) » Pumpkin Cream Soup » Grilled Fogonero (04-14) » Vegetable ratatouille » Fruit (01-03-04-05-06-09-14)	Cal 307,7 Kcal Lip 9,8 g H.C. 27,4 g Prot 23,7 g	<b>February 28th</b>  » Cabbage and Carrot Salad » House soup (01-10 Tr 09-11) » Homemade mixed meatballs (09-14) » Brown rice » Dairy (02 Tr 03-07-09)	Cal 621,9 Kcal Lip 19,9 g H.C. 70,5 g Pro 35,0 g