

C. JUAN PABLO II - Infantil

Septiembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Aquí se cocina
100% con
ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org



FISH REVOLUTION



653 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 44 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA A LA NARANJA
SALMON AND PUMPKIN MEDALLION IN ORANGE SAUCE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

742 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

637 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 44 G.: 8

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

846 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 43 G.: 11

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

788 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 40 G.: 11

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

657 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 27 G.: 9

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET
HELADO
ICE CREAM

825 Kcal. P.: 9 HC.: 53 L.: 36 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

590 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 52 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

693 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 50 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

709 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

NO LECTIVO

689 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
BAKED HAM PORK STEAK
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA
MUNG BEAN SPROUT AND CARROTS SALAD
FRUTA
FRUIT

537 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 21 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

824 Kcal. P.: 26 HC.: 25 L.: 48 G.: 12

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

601 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 26 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
YOGUR
YOGHURT

501 Kcal. P.: 32 HC.: 38 L.: 23 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
FILETE DE BACALAO AL HORNO
BAKED COD FILLET
YOGUR
YOGHURT

783 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 39 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
FLOURED ANCHOVY WITH GARLIC AND PARSLEY
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

565 Kcal. P.: 22 HC.: 58 L.: 19 G.: 6

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FISH FILLET IN SAUCE
YOGUR
YOGHURT

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.