

# C. JUAN PABLO II

Octubre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 643 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
MEATBALLS WITH FRENCH FRIES  
FRUTA  
FRUIT

4 643 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 29 G.: 9

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
SPAGHETTI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA  
WOK OF MONKFISH DICE WITH VEGETABLES AND SOY SAUCE  
HELADO  
ICE CREAM

5 810 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN THIGH  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

6 539 Kcal. P.: 18 HC.: 57 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

7 612 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 53 G.: 11

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
YOGUR  
YOGHURT

10 579 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

SOPA DE FIDEOS  
NOODLES SOUP  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
BATTERED HAKE FILLET  
PATATAS DADO  
DICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

11 885 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 42 G.: 11

ARROZ TRES DELICIAS  
CHINESE FRIED RICE  
POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN  
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES  
YOGUR  
YOGHURT

12

FESTIVO

13 668 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 47 G.: 11

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TUNA PASTIES  
TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

14 666 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 41 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
COURGETTE AND POTATO OMELETTE  
YOGUR  
YOGHURT

17 639 Kcal. P.: 7 HC.: 43 L.: 46 G.: 7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
CROQUETAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

18 777 Kcal. P.: 23 HC.: 27 L.: 49 G.: 12

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
CHICKEN THIGH WITH GARLIC  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
YOGUR  
YOGHURT

19 729 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE PASTA  
PASTA SALAD  
SALMÓN AL HORNO  
BAKED SALMON  
FRUTA  
FRUIT

20 539 Kcal. P.: 18 HC.: 57 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

21 898 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 40 G.: 9

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
HELADO  
ICE CREAM

24 631 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 48 G.: 13

SOPA MINISTRONE  
MINISTRONE SOUP  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
GRILLED MIXTE BURGER  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
FRUTA  
FRUIT

25 690 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 12

MACARRONES CON TOMATE  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
BAKED HAM PORK STEAK  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

26 759 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
CARROT AND SWEET POTATO CREAM  
POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
FRUTA  
FRUIT

27 596 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW  
TORTILLA FRANCESA  
FRENCH OMELETTE  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUTA  
FRUIT

28 733 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 32 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY  
GELATINA  
JELLY

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Cautious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS