

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

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

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

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

31
NO LECTIVO

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

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

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

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

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

12
FESTIVO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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