

C. JUAN PABLO II

Diciembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

679 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 G.: 9

LENTEJAS CON ARROZ
LENTILS WITH RICE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
YOGUR
YOGHURT

645 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 48 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

678 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

637 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 15

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

644 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 39 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
GRILLED PORK STEAK
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

603 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

748 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

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

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
BEEN SPROUT SALAD
YOGUR
YOGHURT

491 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4

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

953 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 46 G.: 12

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
AROS DE CEBOLLA
ONION RINGS
POSTRE DE NAVIDAD
CHRISTMAS DESSERT

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

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.

