

C. JUAN PABLO II

Junio - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

495 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 35 G.: 8
COLIFLOR SALTEADA
 SAUTÉED CAULIFLOWER
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
 PORK WITH DICED POTATOES STEW
 FRUTA
 FRUIT

5

454 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 26 G.: 8
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
 CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
 MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN
 FRUTA
 FRUIT

6

723 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 11
LENTEJAS ESTOFADAS
 LENTIL STEW
TORTILLA DE ATÚN
 TUNA OMELETTE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
 LETTUCE AND MUNG BEAN
 HELADO
 ICE CREAM

7

615 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 47 G.: 10
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
 GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
 CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
 FRUTA
 FRUIT

8

702 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 9
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
 CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE ATÚN
 TUNA OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
 TOMATO AND SWEETCORN
 YOGUR
 YOGHURT

9

470 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 10
ESPINACAS CON BECHAMEL
 SPINACH WITH BECHAMEL SAUCE
REVUELTO DE HUEVO Y PATATAS
 SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES
 FRUTA
 FRUIT

10

770 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 41 G.: 8
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
 HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
 HAM CROQUETTES
ENSALADA DE TOMATE
 TOMATO SALAD
 YOGUR
 YOGHURT

11

770 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 10
PAELLA DE VERDURAS
 PAELLA WITH VEGETABLES
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
 MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
 GUISANTES
 PEAS
 FRUTA
 FRUIT

12

711 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 10
CREMA DE ZANAHORIAS
 CREAM OF CARROTS SOUP
FILETE DE POLLO EMPANADO
 BREADED CHICKEN STEAK
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
 LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
 FRUTA
 FRUIT

13

783 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 8
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
 PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
 BATTERED HAKE WITH POTATOES
ENSALADA VERDE
 GREEN SALAD
 YOGUR
 YOGHURT

14

509 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 5
VERDURA TRICOLOR (BRÓCCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
 TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
DADOS DE RAPE EN SALSA
 DICE OF MONKFISH WITH SAUCE
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
 FRUTA
 FRUIT

15

612 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 38 G.: 9
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
 LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
 COURGETTE OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
 TOMATO AND OREGANO
 YOGUR
 YOGHURT

16

715 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
 PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE
 ROAST CHICKEN WITH DEMI GLACE SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
 LETTUCE AND SWEETCORN
 FRUTA
 FRUIT

17

935 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 48 G.: 14
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
HAMBURGUESA COMPLETA
 COMPLETE HAMBURGER
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
AROS DE CEBOLLA
 ONION RINGS
 HELADO
 ICE CREAM

18

759 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 8
JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
 THAI RICE
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
 ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY WITH VEGETABLE "CAPONATA"
 YOGUR
 YOGHURT

19

509 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 5
VERDURA TRICOLOR (BRÓCCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
 TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
DADOS DE RAPE EN SALSA
 DICE OF MONKFISH WITH SAUCE
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
 FRUTA
 FRUIT

20

612 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 38 G.: 9
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
 LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
 COURGETTE OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
 TOMATO AND OREGANO
 YOGUR
 YOGHURT

21

715 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
 PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE
 ROAST CHICKEN WITH DEMI GLACE SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
 LETTUCE AND SWEETCORN
 FRUTA
 FRUIT

22

935 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 48 G.: 14
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
HAMBURGUESA COMPLETA
 COMPLETE HAMBURGER
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
AROS DE CEBOLLA
 ONION RINGS
 HELADO
 ICE CREAM

23

759 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 8
JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
 THAI RICE
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
 ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY WITH VEGETABLE "CAPONATA"
 YOGUR
 YOGHURT

24

509 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 5
VERDURA TRICOLOR (BRÓCCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
 TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
DADOS DE RAPE EN SALSA
 DICE OF MONKFISH WITH SAUCE
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
 FRUTA
 FRUIT

25

612 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 38 G.: 9
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
 LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
 COURGETTE OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
 TOMATO AND OREGANO
 YOGUR
 YOGHURT

26

715 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
 PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
POLLO ASADO CON SALSA DEMI GLACE
 ROAST CHICKEN WITH DEMI GLACE SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
 LETTUCE AND SWEETCORN
 FRUTA
 FRUIT

27

935 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 48 G.: 14
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
HAMBURGUESA COMPLETA
 COMPLETE HAMBURGER
PATATAS FRITAS
 FRENCH FRIES
AROS DE CEBOLLA
 ONION RINGS
 HELADO
 ICE CREAM

28

759 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 8
JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ THAI
 THAI RICE
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
 ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY WITH VEGETABLE "CAPONATA"
 YOGUR
 YOGHURT

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.