

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	726 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 38 G.: 10	813 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 7
			LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA STEWED LENTILS WITH POTATO POLLO ASADO ROAST CHICKEN ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT	JORNADA FISH REVOLUTION LAZOS A LA PARMESANA PASTA WITH CHEESE ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE HAKE DUMPLINGS IN GREEN SAUCE GUISANTES Y PATATAS DADO PEAS AND DICED POTATOES FRUTA FRUIT
6	7	8	9	10
645 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 49 G.: 11	734 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 46 G.: 10	633 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 28 G.: 5	542 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 23 G.: 5	678 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 10
COLIFLOR AL AJO ARRIERO CAULIFLOWER WITH GARLIC POLLO ASADO ROAST CHICKEN PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD YOGUR YOGHURT	ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA PASTA WITH TOMATO AND BASIL BACALAO A LA BILBAÍNA BILBAINA STYLE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT	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	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES PUMPKIN AND CARROTS CREAM WITH CROUTONS ABADEJO A LA ANDALUZA ANDALUSIAN STYLE FISH LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION YOGUR YOGHURT
13	14	15	16	17
911 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 10	801 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 49 G.: 13	638 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 5	725 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 10	618 Kcal. P.: 12 HC.: 29 L.: 56 G.: 12
LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW EMPANADILLAS DE ATÚN TUNA PASTIES LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT FRUTA FRUIT	ENSALADA DE PASTA PASTA SALAD HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA GRILLED BEEF BURGER ENSALADA VERDE GREEN SALAD YOGUR YOGHURT	ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA VEGETABLES RICE MERLUZA AL LIMÓN LEMON HAKE TOMATE NATURAL EN RODAJAS FRESH TOMATO SLICES FRUTA FRUIT	CREMA DE PUERROS CREAM OF LEEK SOUP FILETE DE POLLO EMPANADO BREADED CHICKEN STEAK LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	JUDÍAS VERDES CON TOMATE GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE HUEVOS FRITOS FRIED EGGS PATATAS FRITAS FRENCH FRIES YOGUR YOGHURT
20	21	22	23	24
788 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 11	692 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 43 G.: 11	542 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 49 G.: 11	542 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 23 G.: 5	688 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 48 G.: 10
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO TRICOLORE FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE SECRETO DE CERDO ESTOFADO SECRET OF PORK BRAISED ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA BEETROOT AND CARROT SALAD FRUTA FRUIT	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS RED KIDNEY BEANS STEW FILETE DE CABALLA AL HORNO BAKED MACKEREL FILLET LECHUGA Y COL LOMBARDA LETTUCE AND RED CABBAGE YOGUR YOGHURT	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	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	BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE FILETE DE MERLUZA ROMANA BATTERED HAKE FILLET PATATAS FRITAS FRENCH FRIES YOGUR YOGHURT
27	28	29	30	
655 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 11	772 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 8	775 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 41 G.: 11	575 Kcal. P.: 10 HC.: 34 L.: 53 G.: 9	
PATATAS GUIADAS CON MAGRO POTATOES WITH PORK POLLO ASADO ROAST CHICKEN ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT	LENTEJAS CON VERDURAS LENTILS WITH VEGETABLES CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN HAM CROQUETTES LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER YOGUR YOGHURT	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO BAKED MIXED BURGER ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT	JUDÍAS VERDES REHOGADAS GREEN BEANS WITH OLIVE OIL HUEVOS FRITOS FRIED EGGS PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT	

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.

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