

C. JUAN PABLO II

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 915 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 41 G.: 9

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO

EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

4 746 Kcal. P.: 23 HC.: 23 L.: 51 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

YOGUR
YOGHURT

5 818 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 38 G.: 8

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE

BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY

ENSALADA DE ZANAHORIAS
CARROT SALAD

FRUTA
FRUIT

6 547 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 13

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

SECRETO DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK SECRET

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

7 733 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 47 G.: 10

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

10 572 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 52 G.: 9

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

11 597 Kcal. P.: 26 HC.: 37 L.: 33 G.: 6

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS

FILETE DE BACALAO AL HORNO
BAKED COD FILLET

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

12 460 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 26 G.: 7

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

13 798 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBACHA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL

POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

14 599 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 9

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
SUMMER SALAD (POTATO, PEPPER, TUNA AND HARD-BOILED EGG)

FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET

YOGUR
YOGHURT

17 595 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

18 728 Kcal. P.: 24 HC.: 22 L.: 52 G.: 13

COUFLOR SALTEADA
SAUTÉED CAULIFLOWER

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

YOGUR
YOGHURT

19 774 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

20 578 Kcal. P.: 27 HC.: 46 L.: 22 G.: 3

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

BACALAO EN SALSA VERDE
COD IN A GREEN SAUCE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

21 905 Kcal. P.: 10 HC.: 39 L.: 49 G.: 14

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER

AROS DE CEBOLLA
ONION RINGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

HELADO
ICE CREAM

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS