

C. JUAN PABLO II

Septiembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



30 455 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 24 G.: 7

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD

LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO
GRATINADO
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN

FRUTA
FRUIT

10 707 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

17 921 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 46 G.: 11

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
CHICKPEAS WITH GARLIC AND PARSLEY

EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

YOGUR
YOGHURT

24 578 Kcal. P.: 29 HC.: 40 L.: 26 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

BACALAO EN SALSA VERDE
COD IN A GREEN SAUCE

ENSALADA DE ZANAHORIAS
CARROT SALAD

YOGUR
YOGHURT

11 736 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 51 G.: 12

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

18 563 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 45 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

25 743 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

SECRETO DE CERDO ESTOFADO
SECRET OF PORK BRAISED

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

12 740 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

19 857 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 10

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA

SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
BAKED SALMON WITH TERIYAKI SAUCE AND SESAME

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

26 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 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

13 832 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 50 G.: 11

MACARRONES AL PESTO
MACARONI WITH PESTO SAUCE

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

YOGUR
YOGHURT

20 625 Kcal. P.: 12 HC.: 28 L.: 58 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

YOGUR
YOGHURT

27 790 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 11

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

HELADO
ICE CREAM

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.