

# C. JUAN PABLO II

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1 605 Kcal. P.: 12 HC.: 27 L.: 59 G.: 12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
YOGUR  
YOGHURT

2

2 712 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE  
SALMÓN AL HORNO  
BAKED SALMON  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

3

3 526 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 10

SOPA DE LETRAS  
PASTA LETTER SOUP  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

4

4 724 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 39 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
BATTERED HAKE FILLET  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SWEETCORN AND GRATED CARROTS  
YOGUR  
YOGHURT

7

7 638 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 27 G.: 7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO  
FARFALLE WITH CHEESE SAUCE  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
BAKED COD FILLET  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

8

8 689 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 45 G.: 11

LENTEJAS CASTELLANAS  
CASTILIAN LENTILS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

9

9 597 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 44 G.: 10

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS  
POLLO TANDOORI  
TANDOORI CHICKEN  
LECHUGA  
LETTUCE  
FRUTA  
FRUIT

10

10 576 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

11

11 738 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 50 G.: 9

COLIFLOR SALTEADA  
SAUTÉED CAULIFLOWER  
FILETE DE ABADJO EMPANADO  
BREADED FISH FILLET  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
YOGUR  
YOGHURT

14

14 688 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 7

CREMA DE CALABAZA  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
SALMÓN AL LIMÓN  
SALMON IN LEMON SAUCE  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
FRUTA  
FRUIT

15

15 522 Kcal. P.: 23 HC.: 24 L.: 51 G.: 12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
YOGUR  
YOGHURT

16

16 734 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
BATTERED HAKE FILLET  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

17

17 577 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 13

SOPA DE LETRAS  
PASTA LETTER SOUP  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE  
PATATA ASADA  
ROAST POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

18

18 668 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUTA  
FRUIT

21

21 967 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 41 G.: 10

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
SPAGHETTI BOLOGNESE  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TUNA PASTIES  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

22

22 955 Kcal. P.: 9 HC.: 39 L.: 51 G.: 13

**MENÚ ESPECIAL JUAN PABLO II**  
HAMBURGUESA COMPLETA  
COMPLETE HAMBURGER  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
AROS DE CEBOLLA  
ONION RINGS  
POSTRE ESPECIAL  
SPECIAL DESSERT

23

23 576 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

24

24 810 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 42 G.: 11

ARROZ A LA MILANESE  
MILANESA STYLE RICE  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
ANDALUSIAN-STYLE ANCHOVIES  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

25

25 727 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 45 G.: 9

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE  
YOGUR  
YOGHURT

28

28 597 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 7

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
BATTERED HAKE FILLET  
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
LETTUCE AND APPLE SALAD  
FRUTA  
FRUIT

29

29 538 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS  
CREAM OF CARROTS SOUP  
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO  
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN  
ENSALADA DE MAÍZ  
SWEETCORN SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

30

30 664 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 9

MACARRONES A LA CARBONARA  
MACARONI CARBONARA  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
BAKED COD FILLET  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE  
FRUTA  
FRUIT

31

31 827 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 41 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
BREADED CHICKEN STEAK  
ENSALADA DE TOMATE  
TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

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.