

C. JUAN PABLO II

Noviembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

571 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

5

601 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 50 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

6

723 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 52 G.: 13

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

7

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

8

669 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

11

612 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 51 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

12

744 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 40 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

13

770 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

14

732 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 49 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

15

744 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 39 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

18

675 Kcal. P.: 11 HC.: 31 L.: 55 G.: 13

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
CAULIFLOWER WITH GARLIC
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

19

764 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 39 G.: 14

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
YOGUR
YOGHURT

20

529 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 46 G.: 9

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEANS
FRUTA
FRUIT

21

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

22

637 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 29 G.: 8

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA
YOGUR
YOGHURT

25

762 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD
FRUTA
FRUIT

26

443 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 44 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

27

677 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE & OREGANO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

28

662 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 8

CREMA DE ESPINACAS
CREAM OF SPINACH SOUP
HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO
GRILLED TURKEY HAMBURGER WITH CHEESE CREAM
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

29

681 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 39 G.: 8

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y IERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

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.