

C. JUAN PABLO II

Diciembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 571 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 44 G.: 9

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

3 744 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 10

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FARFALLE WITH CHEESE SAUCE

FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET

YOGUR
YOGHURT

4 639 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 49 G.: 10

COUFLOR AL AJO ARRIERO
CAULIFLOWER WITH GARLIC

POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

5 632 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

6

FESTIVO

9 578 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE

FRUTA
FRUIT

10 626 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 30 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

FILETE DE BACALAO AL HORNO
BAKED COD FILLET

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

11 632 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 55 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

12 711 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 42 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

13 784 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 9

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE

BOQUERONES A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN-STYLE ANCHOVIES

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

YOGUR
YOGHURT

16 760 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

17 559 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 51 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

18 661 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 47 G.: 7

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

19 632 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

20 715 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 13

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

SOPA DE NAVIDAD
CHRISTMAS SOUP

HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER

POSTRE DE NAVIDAD
CHRISTMAS DESSERT



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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.