

C. JUAN PABLO II

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 611 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 26 G.: 4

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

4 732 Kcal. P.: 26 HC.: 27 L.: 42 G.: 11

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
BOILED PINT BEANS WITH POTATOES
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
YOGUR
YOGHURT

5 588 Kcal. P.: 12 HC.: 62 L.: 23 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
MACARONI BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

6 618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

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

7 597 Kcal. P.: 12 HC.: 27 L.: 59 G.: 11

COLIFLOR SALTEADA
SAUTÉED CAULIFLOWER
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

10 543 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 9

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

11 726 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN-STYLE ANCHOVIES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

12 565 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

13 630 Kcal. P.: 7 HC.: 43 L.: 46 G.: 7

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

14 600 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 7

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
MERLUZA A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE HAKE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

17 661 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 45 G.: 8

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
MIXED VEGETABLES WITH POTATOE
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

18 783 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 45 G.: 12

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
SECRETO DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK SECRET
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

19 550 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 3

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ROOSTED FISH
FRUTA
FRUIT

20 618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

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

21 745 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 11

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LETTUCE AND SPROUTS
YOGUR
YOGHURT

24 724 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 52 G.: 12

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

25 671 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

26 780 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH CREAMY BASIL SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

27 612 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA CON BROTES
SPROUT SALAD
FRUTA
FRUIT

28 NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS