

C. JUAN PABLO II

Marzo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

590 Kcal. P.: 12 HC.: 26 L.: 60 G.: 12

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
CAULIFLOWER WITH GARLIC
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

5

613 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

MIÉRCOLES DE CENIZA
ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
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

422 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ROASTED FISH
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

10

727 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS CON CALABAZA
LENTILS WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

11

794 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 39 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

12

564 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

13

701 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 36 G.: 11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEAN STEW
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

14

794 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 9

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
PASTA (INTEGRAL) WITH PUMPKIN AND CHEESE SAUCE
SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

17

731 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 49 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

18

553 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 49 G.: 9

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

19

547 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 42 G.: 12

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
SECRETO DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK SECRET
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
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

675 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 40 G.: 9

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

24

686 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 35 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

25

625 Kcal. P.: 13 HC.: 28 L.: 57 G.: 11

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
BROCCOLI WITH POTATOES AND CARROTS
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

26

379 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 27 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
LASAÑA DE CARNE
MEAT LASAGNA
FRUTA
FRUIT

27

636 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 51 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

28

775 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

31

629 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 8

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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.