

C. JUAN PABLO II - ALCORCÓN

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

782 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

8

FESTIVO

9

622 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 26 G.: 3

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
FILETE DE BACALAO AL HORNO
BAKED COD FILLET
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

10

698 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

11

789 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 42 G.: 7

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

14

852 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 45 G.: 7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

15

565 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 14

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

16

796 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 7

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE
WHOLE-GRAIN CHINESE RICE WITH OMELETTE AND COOKED HAM
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

17

620 Kcal. P.: 11 HC.: 29 L.: 56 G.: 9

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

18

542 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 27 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH
YOGUR
YOGHURT

21

764 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

22

722 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 11

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACÓN
WHOLE-WHEAT MACARONI CARBONARA WITH BACON
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

23

816 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 44 G.: 7

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE
TOMATE ASADO CON HIERBAS
ROASTED TOMATO WITH HERBS
FRUTA
FRUIT

24

620 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
WHOLE GRAIN NOODLES SOUP
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

25

632 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 33 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

28

538 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 48 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
LOMO EN SALSA ANDALUZA
LOIN IN ANDALUSIAN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

29

631 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

30

692 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT



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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.