

| LUNES                                                                                                                                                                                                                               | MARTES                                                                                                                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                          | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                | 1642 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 30 G.: 10<br>LENTEJAS A LA JARDINERA<br>VEGETABLE LENTILS<br>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO<br>GRILLED PORK CHOPS<br>PURÉ DE PATATAS<br>MASHED POTATOES<br>FRUTA<br>FRUIT                                                         | 2539 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 7<br>PAELLA DE VERDURAS<br>PAELLA WITH VEGETABLES<br>MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON SOFRITO DE AJO<br>BAKED COD WITH GARLIC<br>LECHUGA Y PEPINO<br>LETTUCE AND CUCUMBER<br>FRUTA<br>FRUIT                                        | 3643 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 5<br>MACARRONES A LA ITALIANA<br>ITALIAN MACARONI<br>POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA<br>CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE<br>FRUTA<br>FRUIT                                                                                                                  |
| 6708 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7<br>CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES<br>CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS<br>HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO<br>CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM<br>FRUTA<br>FRUIT | 7752 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6<br>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS<br>WHITE BEANS STEWED WITH MUSHROOMS<br>CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN<br>HAM CROQUETTES<br>LECHUGA Y TOMATE<br>LETTUCE AND TOMATO<br>FRUTA<br>FRUIT | 8593 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 58 G.: 12<br>JUDÍAS VERDES CON JAMÓN<br>GREEN BEANS WITH HAM<br>TORTILLA DE PATATAS<br>SPANISH OMELETTE<br>ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ<br>LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD<br>YOGUR<br>YOGHURT                               | 9496 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4<br>SOPA DE COCIDO<br>TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br>CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW<br>FRUTA<br>FRUIT      | 10644 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 21 G.: 4<br>RECETA FISH REVOLUTION<br>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO<br>RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO<br>ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA<br>HAKE DUMPLINGS AND POTA STEWED WITH VEGETABLES<br>FRUTA<br>FRUIT                                            |
| 13505 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 27 G.: 8<br>SOPA MINISTRONE<br>MINISTRONE SOUP<br>LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA<br>MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE<br>FRUTA<br>FRUIT                                                   | 14633 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 28 G.: 5<br>CREMA DE CALABACÍN<br>CREAM OF COURGETTE SOUP<br>GARBANZOS GUIADOS CON PATATA Y COSTILLA DE CERDO<br>CHICKPEAS WITH POTATOES AND PORK RIB STEW<br>FRUTA<br>FRUIT                    | 15801 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7<br>ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS<br>RICE WITH VEGETABLES<br>BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)<br>ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY<br>ENSALADA VERDE<br>GREEN SALAD<br>FRUTA<br>FRUIT                                        | 16710 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 13<br>MASA<br>GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)<br>GITHERI (KENYAN-STYLE PINT BEANS WITH CORN)<br>NYAMA CHOMA DE POLLO<br>NYAMA CHICKEN CHOMA<br>ENSALADA KACHUMBARI<br>KACHUMBARI SALAD<br>HELADO<br>ICE CREAM | 17701 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 8<br>ESPAGUETIS A LA CREMA<br>SPAGHETTI WITH CREAM<br>TORTILLA DE ATÚN<br>TUNA OMELETTE<br>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br>LETTUCE AND SHREDDED CARROT<br>FRUTA<br>FRUIT                                                                                               |
| 20FESTIVO                                                                                                                                                                                                                           | 21537 Kcal. P.: 17 HC.: 22 L.: 60 G.: 18<br>WOK DE BROCOLI Y SOJA<br>BROCCOLI AND SOY WOK<br>HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO<br>BAKED MIXED BURGER<br>LECHUGA Y JUDIA BROTE<br>LETTUCE AND MUNG BEAN<br>YOGUR<br>YOGHURT            | 22598 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 19 G.: 3<br>FIDEUA CON VERDURITAS<br>VEGETABLE FIDEUA<br>CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS<br>MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES<br>FRUTA<br>FRUIT                                                                         | 23496 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4<br>SOPA DE COCIDO<br>TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br>CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW<br>FRUTA<br>FRUIT     | 24683 Kcal. P.: 8 HC.: 56 L.: 33 G.: 7<br>JORNADA FISH REVOLUTION<br>ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)<br>CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)<br>ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA MARINA Y VERDURAS THAI<br>CHINESE SPRING ROLLS WITH POTATO AND THAI VEGETABLES<br>FRUTA<br>FRUIT |
| 27582 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 8<br>SOPA DE AVE CON PASTA<br>CHICKEN PASTA SOUP<br>TORTILLA DE PATATAS<br>SPANISH OMELETTE<br>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br>LETTUCE AND SHREDDED CARROT<br>FRUTA<br>FRUIT                   | 28616 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12<br>CREMA DE CALABAZA<br>CREAM OF PUMPKIN SOUP<br>ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO<br>MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES<br>FRUTA<br>FRUIT                       | 29538 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 18 G.: 3<br>ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y ZANAHORIA<br>RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT<br>FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE<br>HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS<br>FRUTA<br>FRUIT | 30759 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 41 G.: 8<br>ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA<br>WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE<br>NUGGETS DE POLLO<br>CHICKEN NUGGETS<br>LECHUGA Y PEPINILLO<br>LETTUCE AND PICKLED CUCUMBER<br>YOGUR<br>YOGHURT                   | 31NO 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.

Aquí se cocina 100% con Aceite de Oliva

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

GROW FOOD BANKS