

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 744 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

4 744 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 32 G.: 12

RECETA FISH REVOLUTION

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
SPAGHETTI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE

PIZZA MARINERA CON ATÚN Y CHORIZO MARINO
SEAFOOD PIZZA WITH TUNA AND SEA SAUSAGE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

HELADO
ICE CREAM

5 644 Kcal. P.: 24 HC.: 26 L.: 47 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

6 540 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 9

SOPA DE COCIDO

TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW

YOGUR
YOGHURT

7 761 Kcal. P.: 9 HC.: 50 L.: 40 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

10 735 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 5

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ

GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO

FISH IN CORN FLOUR TEMPURA WITH POTATO

FRUTA
FRUIT

11 820 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 39 G.: 11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS

ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y ZANAHORIA
MEDITERRANEAN RICE WITH RAISINS AND CARROTS

POLLO A LA FENICIA
PHOENICIAN CHICKEN

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES

YOGUR
YOGHURT

12

FESTIVO

13 680 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 47 G.: 9

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE

EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

14 561 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 31 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

REVUELTO DE JAMÓN YORK
SCRAMBLED EGGS WITH HAM

FRUTA
FRUIT

17 750 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL

BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS

ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY WITH VEGETABLE "CAPONATA"

FRUTA
FRUIT

18 511 Kcal. P.: 25 HC.: 50 L.: 18 G.: 3

JORNADA FISH REVOLUTION

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA

WOK OF MONKFISH DICE WITH VEGETABLES AND SOY SAUCE

FRUTA
FRUIT

19 694 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 40 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

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

YOGUR
YOGHURT

20 540 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 9

SOPA DE COCIDO

TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW

YOGUR
YOGHURT

21 686 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 44 G.: 11

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS

CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

24 622 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 39 G.: 8

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS

FLAMENQUÍN YORK Y QUESO Y EMPANADILLA DE ATÚN

FLAMINGO YORK AND CHEESE AND TUNA DUMPLING

TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO

FRUTA
FRUIT

25 827 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM

FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

26 606 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

27 747 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

28 896 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 43 G.: 12

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

ARROZ CON CALABAZA
RICE WITH PUMPKIN

HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

NATILLAS
CUSTARD CREAM

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS