

C. AMERICANO K 1-5

Abril - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 822 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 6
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
CHICKEN NUGGETS
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUIT

2 869 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 42 G.: 10
CASTILIAN LENTILS
CHEESE PIZZA
PROVENÇALE TOMATOES
FRUIT

3 943 Kcal. P.: 8 HC.: 24 L.: 66 G.: 15
CARROT AND SWEET POTATO CREAM
FRIED EGGS WITH BACON
FRENCH FRIES
GREEN PEPPERS
FRUIT

4 618 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 7
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW
CABBAGE
FRUIT

5 806 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 13
FISH REVOLUTION RECIPE
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE
HAKE AND SQUID MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND BUTTER POTATOES
YOGHURT

8 690 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 13
CREAM OF BROCCOLI AND HAM
BEEF MEATBALLS IN CURRY SAUCE
FRENCH FRIES
FRUIT

9 577 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 28 G.: 4
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
COD WITH GARLIC MUSLIN
LETTUCE, ONION AND CARROT
FRUIT

10 665 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 43 G.: 13
JULIENNE SOUP
CAJUN ROASTED CHICKEN
LETTUCE AND BEETROOT
YOGHURT

11 884 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 8
RICE WITH TOMATO SAUCE AND EGG
GALICIAN STYLE BOILED PORK
STEAMED POTATOES
FRUIT

12 551 Kcal. P.: 26 HC.: 40 L.: 30 G.: 8
RED SEA: EGYPT
SHORBAT ADDAS (LENTILS SOUP)
SHISH KEBAB WITH SAUCE AND SALAD
FRUIT

15 666 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 30 G.: 7
PAELLA WITH VEGETABLES
GRILLED MARINATED PORK LOIN
LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

16 755 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 49 G.: 10
CREAM OF PUMPKIN SOUP
CARBONARA PIZZA WITH CHICKEN AND MUSHROOMS
LETTUCE AND ONION
FRUIT

17 925 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 46 G.: 15
SPECIAL REDUCED DAY MENU
TUNA FISH CANNELONI
CURRIED CHICKEN THIGHS
WITH RICE PILAF
ICE CREAM

18 537 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 32 G.: 8
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
PORK STEW WITH TOMATO
CABBAGE
FRUIT

19 749 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 12
RED KIDNEY BEANS WITH SAUSAGE
100% BEEF BURGER WITH CARAMELISED ONION
DICED POTATOES
FRUIT

22 705 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 7
PASTA WITH PESTO SAUCE
BAKED HORSE MACKEREL
LETTUCE AND ONION
FRUIT

23 680 Kcal. P.: 7 HC.: 42 L.: 48 G.: 8
BOOK DAY
PASTA LETTER SOUP
"SAN JACOBO"
ILLUSTRATED SALAD
FRUIT

24 794 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 11
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
BEEF DUMPLINGS IN SPANISH SAUCE
ROAST POTATOES
FRUIT

25 775 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 10
POTATO STEW WITH CHISTORRA
BATTERED CHICKEN SCALOPPINE
POTATOES AU GRATIN
FRUIT

26 772 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 48 G.: 16
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
BEEF BURRITO
PROVENÇALE TOMATOES
ICE CREAM

29 957 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 37 G.: 9
FISH PAELLA
COMPLETE HAMBURGER
FRENCH FRIES
FRUIT

30 849 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 8
CHICKPEAS WITH VEGETABLES AND COUS COUS
CHICKEN NUGGETS
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGHURT

31 [Empty]

32 [Empty]

33 [Empty]

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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 y BEBIDA.** *La bebida a elegir será agua. *Les recordamos que para consumir en cafetería, es necesario, estar domiciliado, tener un dinero a cuenta, ó pago al momento. **Gracias.**

C. AMERICANO K 1-5

April - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 822 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

2 869 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 42 G.: 10

LENTEJAS CASTELLANAS
PIZZA DE QUESO
TOMATE PROVENZAL
FRUTA

3 943 Kcal. P.: 8 HC.: 24 L.: 66 G.: 15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS CON BACÓN
PATATAS FRITAS
PIMIENTOS VERDES
FRUTA

4 618 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

5 806 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 13

FISH REVOLUTION RECIPE
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA
YOGUR

8 690 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 13

CREMA DE BROCOLI Y VIRUTAS DE JAMON
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE CURRY
PATATAS FRITAS
FRUTA

9 577 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 28 G.: 4

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

10 665 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 43 G.: 13

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11 884 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 8

ARROZ A LA CUBANA
LACÓN A LA GALLEGA
PATATAS VAPOR
FRUTA

12 551 Kcal. P.: 26 HC.: 40 L.: 30 G.: 8

RED SEA: EGYPT
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
SHISH KEBAB CON SALSA Y ENSALADA
FRUTA

15 666 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16 755 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 49 G.: 10

CREMA DE CALABAZA
PIZZA CARBONARA CON POLLO Y SETAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17 925 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 46 G.: 15

SPECIAL REDUCED DAY MENU

CANELONES RELLENOS DE ATUN EN SALSA
POLLO AL CURRY
CON ARROZ PILAF
HELADO

18 537 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 32 G.: 8

SOPA DE COCIDO
ESTOFADO DE CERDO CON TOMATE
REPOLLO
FRUTA

19 749 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 12

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CAMELIZADA
PATATAS DADO
FRUTA

22 705 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

ESPIRALES AL PESTO
JUREL AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23 680 Kcal. P.: 7 HC.: 42 L.: 48 G.: 8

BOOK DAY

SOPA DE LETRAS
SAN JACOBO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24 794 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 11

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

25 775 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 10

GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
PATATAS GRATÉN
FRUTA

26 772 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 48 G.: 16

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
BURRITO DE CARNE
TOMATE PROVENZAL
HELADO

29 957 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 37 G.: 9

PAELLA DE PESCADO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
FRUTA

30 849 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS