

C. AMERICANO K 1-5

Septiembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 725 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 47 G.: 10

GNOCCHI, BASIL AND NAPOLITANA SAUCE
BREADED CHICKEN STEAK
ROASTED TOMATO WITH HERBS
FRUIT

3 956 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 10

VALENCIAN PAELLA
BEEF BURRITO
SWEET POTATO PURÉE
FRUIT

4 799 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 47 G.: 13

LENTIL STEW
MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES
GRATED CARROT
YOGHURT

5 1.153 Kcal. P.: 11 HC.: 31 L.: 57 G.: 13

SQUID FIDEUA
FRIED EGGS WITH BACON
FRENCH FRIES
GREEN PEPPERS
FRUIT

6 842 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 47 G.: 11

CREAM OF LEEK SOUP
CARBONARA PIZZA
CORN
FRUIT

9 940 Kcal. P.: 8 HC.: 41 L.: 50 G.: 10

RICE WITH TOMATO SAUCE AND EGG
CHINESE SPRING ROLLS
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
JELLY

10 760 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

PASTA WITH ZUCCHINI SAUCE
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
TOMATO AND SWEETCORN
FRUIT

11 877 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 51 G.: 14

CREAM OF PUMPKIN SOUP
CARBONARA PIZZA
CHIPS
FRUIT

12 804 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 14

BRAISED LENTIL MILD CURRY
BEEF DUMPLINGS IN SPANISH SAUCE
DICED POTATOES
ICE CREAM

13 629 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 11

POTATOES STEW WITH RE SAUSAGE AND PEPPER
GARLIC CHICKEN
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

16 707 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 53 G.: 13

PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
GRILLED 100% BEEF BURGER
FRENCH FRIES
FRUIT

17 732 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 52 G.: 9

CHICKPEA AND CAULIFLOWER CREAM
FISH STICKS
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGHURT

18 1.116 Kcal. P.: 9 HC.: 31 L.: 58 G.: 14

MACARONI WITH GARLIC
FRIED EGGS WITH BACON
FRENCH FRIES
GREEN PEPPERS
FRUIT

19 505 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 30 G.: 6

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
CHICKEN TENDERLOIN IN MUSTARD SAUCE
TOMATO AND OREGANO
APPLE COMPOTE

20 780 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 43 G.: 9

PAELLA WITH VEGETABLES
CHINESE SPRING ROLLS WITH SOY SAUCE
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUIT

23 723 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 6

PASTA WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE
BAKED HALIBUT WITH PEAS
ONION RINGS
FRUIT

24 719 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

VEGETABLE LENTILS
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
TOMATO AND SWEETCORN
JELLY

25 884 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 8

RICE WITH TOMATO SAUCE AND EGG
GALICIAN STYLE BOILED PORK
STEAMED POTATOES
FRUIT

26 827 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 46 G.: 9

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
CHEESE PIZZA
FRENCH FRIES
FRUIT

27 513 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 13

LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP
MEAT LASAGNA
ICE CREAM

30 590 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 9

RIOJA STYLE POTATO STEW (WITH CHORIZO SAUSAGE AND RED PEPPERS)
PORK TENDERLOIN IN APPLE SAUCE
LETTUCE AND PICKLED CUCUMBER
FRUIT

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

September - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 725 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 47 G.: 10

ÑOQUIS, ALBAHACA Y SALSA NAPOLITANA
FILETE DE POLLO EMPANADO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

3 956 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 10

PAELLA VALENCIANA
BURRITO DE CARNE
BONIATO EN PURE
FRUTA

4 799 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 47 G.: 13

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

5 1,153 Kcal. P.: 11 HC.: 31 L.: 57 G.: 13

FIDEUA DE CALAMAR
HUEVOS FRITOS CON BACÓN
PATATAS FRITAS
PIMIENTOS VERDES
FRUTA

6 842 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 47 G.: 11

CREMA DE PUERROS
PIZZA CARBONARA
MAÍZ
FRUTA

9 940 Kcal. P.: 8 HC.: 41 L.: 50 G.: 10

ARROZ A LA CUBANA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GELATINA

10 760 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11 877 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 51 G.: 14

CREMA DE CALABAZA
PIZZA CARBONARA
PATATAS CHIPS
FRUTA

12 804 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 14

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA
PATATAS DADO
HELADO

13 629 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 11

GUISO DE PATATAS CON CHORIZO Y PIMIENTOS
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16 707 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 53 G.: 13

CREMA PARMENTIER
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17 732 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 52 G.: 9

CREMA DE GARBANZOS Y COLIFLOR
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18 1,116 Kcal. P.: 9 HC.: 31 L.: 58 G.: 14

MACARRONES AL AJILLO
HUEVOS FRITOS CON BACÓN
PATATAS FRITAS
PIMIENTOS VERDES
FRUTA

19 505 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 30 G.: 6

SOPA DE COCIDO
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE CON ORÉGANO
COMPOTA DE MANZANA

20 780 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 43 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSA DE SOJA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

23 723 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 6

LAZOS CON TOMATE Y CHORIZO
HALIBUT AL HORNO CON GUISANTES
AROS DE CEBOLLA
FRUTA

24 719 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
GELATINA

25 884 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 8

ARROZ A LA CUBANA
LACÓN A LA GALLEGA
PATATAS VAPOR
FRUTA

26 827 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 46 G.: 9

SOPA DE COCIDO
PIZZA DE QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27 513 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 13

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
LASAÑA DE CARNE
HELADO

30 590 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 9

PATATAS RIOJANAS GUIADASAS CON CHORIZO
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA
LECHUGA Y PEPINILLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS