

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