

C. AMERICANO K 1-5

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

736 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

ALACANT PAELLA
LEMON HAKE
LETTUCE AND OLIVES
FRUIT

1

681 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 13

BEAN SOUP
BEEF MEATBALLS IN CURRY SAUCE
CARROT WITH DILL
FRUIT

2

1.119 Kcal. P.: 10 HC.: 28 L.: 61 G.: 15

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

3

491 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 9

PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
ROAST CHICKEN BROCHETTE
SLICED POTATOES
FRUIT

4

7

915 Kcal. P.: 8 HC.: 43 L.: 46 G.: 10

SPAGHETTI CARBONARA
"SAN JACOBO"
LETTUCE AND ONION
FRUIT

8

863 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 11

CASTILIAN LENTILS
BEEF BURRITO
LETTUCE AND CUCUMBER
JELLY

9

632 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 11

CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
TANDOORI CHICKEN
LETTUCE, TOMATO, OLIVES AND TUNA SALAD
FRUIT

10

756 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 43 G.: 10

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
CARBONARA PIZZA
STEAMED POTATOES
FRUIT

11

NO SCHOOL

14

560 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 42 G.: 9

CREAM OF COURGETTE SOUP
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
POTATOES AU GRATIN
FRUIT

15

903 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 12

FARFALLE WITH CHEESE SAUCE
100% BEEF BURGER WITH CARAMELISED ONION
FRENCH FRIES
FRUIT

16

778 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 44 G.: 15

WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
BEEF DUMPLINGS IN SPANISH SAUCE
LETTUCE AND TOMATO
ICE CREAM

17

919 Kcal. P.: 8 HC.: 38 L.: 52 G.: 10

RICE WITH TOMATO SAUCE AND EGG
CHINESE SPRING ROLLS
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUIT

18

625 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 46 G.: 10

POTATO STEW WITH CHISTORRA
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGHURT

21

790 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 40 G.: 6

GRANNY'S STEWED LENTILS
CHICKEN NUGGETS
TOMATO AND CARROT
FRUIT

22

675 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 26 G.: 8

FISH REVOLUTION DAY
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
FISHPIZZA PROVENCE
CORN
YOGHURT

23

799 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 41 G.: 11

VEGETABLE SOUP WITH PASTA
COMPLETE HAMBURGER
FRENCH FRIES
FRUIT

24

876 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

PAELLA WITH VEGETABLES
ROAST CHICKEN WITH PINEAPPLE
GREEN SALAD
FRUIT

25

1.157 Kcal. P.: 10 HC.: 31 L.: 57 G.: 13

SQUID FIDEUA
FRIED EGGS WITH BACON
FRENCH FRIES
GREEN PEPPERS
APPLE COMPOTE

28

724 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

THAI RICE
CHICKEN FILLET WITH ORANGE SAUCE
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUIT

29

923 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 46 G.: 10

HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
CHEESE PIZZA
ONION RINGS
FRUIT

30

US/MS/LS Learning Conferences

31

US/MS/LS Learning Conferences

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.**