

# C. AMERICANO K 1-5

October - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1 736 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

PAELLA ALICANTINA  
MERLUZA AL LIMÓN  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

2

2 681 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 13

CREMA DE LEGUMBRES  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE CURRY  
ZANAHORIA CON ENELDO  
FRUTA

3

3 1,119 Kcal. P.: 10 HC.: 28 L.: 61 G.: 15

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

4

4 491 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 9

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
BROCHETA DE POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

7

7 915 Kcal. P.: 8 HC.: 43 L.: 46 G.: 10

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SAN JACOBO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

8 863 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 11

LENTEJAS CASTELLANAS  
BURRITO DE CARNE  
LECHUGA Y PEPINO  
GELATINA

9

9 632 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 11

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
POLLO TANDOORI  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y ATÚN  
FRUTA

10

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

SOPA DE COCIDO  
PIZZA CARBONARA  
PATATAS VAPOR  
FRUTA

11

NO SCHOOL

14

14 560 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 42 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
PATATAS GRATÉN  
FRUTA

15

15 903 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 12

LAZOS A LA CREMA DE QUESO  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

16 778 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 44 G.: 15

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA  
LECHUGA Y TOMATE  
HELADO

17

17 919 Kcal. P.: 8 HC.: 38 L.: 52 G.: 10

ARROZ A LA CUBANA  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

18

18 625 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 46 G.: 10

GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA  
Y HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

21

21 790 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 40 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
NUGGETS DE POLLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

22

22 675 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 26 G.: 8

**FISH REVOLUTION DAY**  
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
FISHPIZZA PROVENZAL  
MAIZ  
YOGUR

23

23 799 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 41 G.: 11

SOPA JARDINERA CON ESTRELLAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

24

24 876 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
POLLO ASADO CON PIÑA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

25 1,157 Kcal. P.: 10 HC.: 31 L.: 57 G.: 13

FIDEUA DE CALAMAR  
HUEVOS FRITOS CON BACÓN  
PATATAS FRITAS  
PIMIENTOS VERDES  
COMPOTA DE MANZANA

28

28 724 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

ARROZ THAI  
FILETE DE POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

29 923 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 46 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
PIZZA DE QUESO  
AROS DE CEBOLLA  
FRUTA

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