

C. AMERICANO K 1-5

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

1

2

3

4

518 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

SOPA DE MISO CON TOFU
LACÓN CON PATATAS COCIDAS
REPOLLO
FRUTA

5

765 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 37 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TORTILLA DE ESPINACAS
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

757 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 41 G.: 6

ESPAGUETIS A LA CREMA
CALAMARES A LA ROMANA
GUISANTES REHOGADOS
FRUTA

7

687 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

878 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 48 G.: 8

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL CHILINDRÓN
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

9

717 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 11

FISH REVOLUTION RECIPE
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL SUAVE Y
GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
CORNETTO

10

574 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 36 G.: 5

CREMA DE BONIATO
RAGOUT DE PAVO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

11

FESTIVO

12

707 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 39 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS
BUTTER CHICKEN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

859 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 41 G.: 9

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
CARRILLERA DE TERNERA ESTOFADA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

14

555 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 51 G.: 10

CREMA DE CHAMPIÑONES
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE PUERROS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

707 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO,CHORIZO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
PATATA ASADA
FRUTA

16

716 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

PAELLA MIXTA
DADOS DE RAPE EN SALSA TERIYAKI
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

17

703 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 15

MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

18

1.027 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

SILK ROAD
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA

19

773 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 11

PATATAS EN SALSA VERDE
ESCALOPINES MARSALA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

20

732 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CHISTORRA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

21

873 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

22

769 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 8

MACARRONES A LA CARBONARA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
ARROZ BLANCO
FRUTA

23

816 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 6

CREMA DE CALABAZA
POLLO AL LIMÓN
PATATA PANADERA
FRUTA

24

721 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 36 G.: 7

ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

25

696 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 9

HALLOWEEN SPECIAL MENU
ESPAGUETIS AL AJILLO CON QUESO RALLADO
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE
Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.
*Les recordamos que para consumir en cafetería, es necesario, estar domiciliado, tener un dinero a cuenta, ó pago al momento. **Gracias.**