

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 644 Kcal. P.: 24 HC.: 26 L.: 47 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

10 670 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 5

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
HOME-MADE NOODLES WITH VEGETABLES
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
FISH IN CORN FLOUR TEMPURA WITH POTATO
FRUTA
FRUIT

17 750 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY WITH VEGETABLE "CAPONATA"
FRUTA
FRUIT

24 565 Kcal. P.: 8 HC.: 50 L.: 39 G.: 8

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP
FLAMENQUÍN YORK Y QUESO Y EMPANADILLA DE ATÚN
FLAMINGO YORK AND CHEESE AND TUNA DUMPLING
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA
FRUIT

31

NO LECTIVO

4 692 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 12

RECETA FISH REVOLUTION

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
SPAGHETTI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
PIZZA MARINERA CON ATÚN Y CHORIZO MARINO
SEAFOOD PIZZA WITH TUNA AND SEA SAUSAGE
HELADO
ICE CREAM

11 820 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 39 G.: 11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS

ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y ZANAHORIA
MEDITERRANEAN RICE WITH RAISINS AND CARROTS
POLLO A LA FENICIA
PHOENICIAN CHICKEN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

18 686 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 44 G.: 11

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

25 548 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 23 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
CHICKEN COUS COUS WITH CHICKPEAS AND VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

5 680 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
HUEVOS COCIDOS
HARD-BOILED EGGS
PISTO
RATATOUILLE
FRUTA
FRUIT

12

FESTIVO

19 564 Kcal. P.: 26 HC.: 40 L.: 29 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL (ECOLOGICAL) AND CARROT STEW
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
WOK OF MONKFISH DICE WITH VEGETABLES AND SOY SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

26 608 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

6 540 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 26 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

13 648 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
BROCCOLI GRATIN WITH EDAM CHEESE
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

20 539 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

27 746 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

7 748 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

14 561 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 33 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ORGANIC HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
YOGUR
YOGHURT

21 719 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLO
CHEESE AND CHIVE OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

28 750 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 35 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

ARROZ CON CALABAZA
RICE WITH PUMPKIN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
GELATINA
JELLY

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Caring skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS