

C. CORAZON INMACULADO

Octubre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 668 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 38 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

4 744 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 32 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
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
HELADO
ICE CREAM

5 644 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

6 539 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

7 744 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

10 735 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 5

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
FISH IN CORN FLOUR TEMPURA WITH POTATO
FRUTA
FRUIT

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

12

FESTIVO

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

14 551 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 29 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
FRUTA
FRUIT

17 761 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY WITH VEGETABLE "CAPONATA"
FRUTA
FRUIT

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

19 511 Kcal. P.: 25 HC.: 50 L.: 18 G.: 3

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
WOK OF MONKFISH DICE WITH VEGETABLES AND SOY SAUCE
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

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

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

24 622 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 39 G.: 8

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS
FLAMENQUÍN YORK Y QUESO Y EMPANADILLA DE ATÚN
FLAMINGO YORK AND CHEESE AND TUNA DUMPLING
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA
FRUIT

25 827 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

26 606 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

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
FRUTA
FRUIT

27 747 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

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

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS