

INTERNATIONAL TORREQUEBRADA

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 1.067 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 6

SALMON AL ESTILO CAJUN CON ARROZ Y PIMIENTOS SALTEADOS
ENSALADA DE RÚCULA, CHERRY Y PARMESANO AL BALSÁMICO
GUISANTES ENCEBOLLADOS CON JAMÓN
FRUTA

6 962 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 26 G.: 5

RAVIOLIS CON SALSA DE SETAS
BUFFET DE ENSALADAS
PATÉ DE ALUBIA BLANCA CON BACÓN CRUJIENTE
FRUTA

7 668 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 5

FRITO DE PESCADO MALLORQUIN
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

8 998 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 13

COCIDO ANDALUZ
ENSALADA DE BOCAS DE MAR
CREMA DE QUESO AZUL CON JAMÓN Y ACEITE DE ACEITUNAS NEGRAS
POSTRE CASERO

9 726 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 6

JORNADA ÁRABE
POLLO ESTILO MARROQUÍ
SALATA BALADI (ENSALADA EGIPCIA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y PIMIENTO)
CREMA MARROQUÍ DE ZANAHORIA Y JENGIBRE
FRUTA

12 992 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 28 G.: 5

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON VERDURAS Y ESPAGUETIS
ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA
SOPA DE PICADILLO
FRUTA

13 1.005 Kcal. P.: 22 HC.: 51 L.: 23 G.: 6

ESTOFADO DE PAVO AL CURRY
ENSALADA DE ARROZ (CEBOLLA, TOMATE Y HUEVO DURO)
DUO DE JUDIAS CON HUEVO DURO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

14 854 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE ESPINACA BABY CON PIÑA, MAÍZ Y VINAGRETA DE MODENA
SALMOREJO CORDOBÉS
FRUTA

15 916 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 22 G.: 3

ABADEJO CON PAELLA DE VERDURAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS, PEPINO Y MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
FRUTA

16 912 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 23 G.: 8

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
PANINI BARBACOA
ENSALADA CALIGOLA
CAPONATA SICILIANA
FRUTA

19 1.387 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS ASADAS
ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
GARBANZOS AL PESTO
FRUTA

20 875 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

MERLUZA A LA MALLORQUINA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
HUEVOS RELLENOS DE POLLO
FRUTA

21 973 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 25 G.: 6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y VERDURITAS
ENSALADA DE PASTA (LECHUGA, CEBOLLA, JAMÓN Y PEPINILLO)
GAZPACHO ANDALUZ
YOGUR NATURAL

22 935 Kcal. P.: 11 HC.: 58 L.: 28 G.: 5

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE
ENSALADA PANZANELLA
PATÉ CON MERMELADA DE CEBOLLA AL ROMERO
FRUTA

23 1.154 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

JORNADA GASTRONOMICA DE CANADÁ
SALMÓN A LA CANADIENSE
WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
ENSALADA DE CALABAZA CANADIENSE
"POUTINE"
FRUTA

26 1.050 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 29 G.: 7

ABADEJO AL CURRY CON BASMATI SALTEADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ALUBIAS PINTAS CON SACRAMENTOS
FRUTA

27 1.035 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 27 G.: 6

BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS
CREMA PARMENTIER
FRUTA

28 1.109 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 39 G.: 6

MERLUZA AL HORNO CON FIDEOS DE VERDURAS AL ROMERO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
CARPACCIO DE TOMATE
FRUTA

29 1.098 Kcal. P.: 12 HC.: 32 L.: 54 G.: 11

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN
ENSALADA CÉSAR
ESPÁRRAGOS CON MAHONESA DE GUACAMOLE Y LECHUGA
POSTRE CASERO

30 1.183 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 9

JORNADA ARGENTINA
MILANESA DE POLLO GRATINADA CON VERDURAS SALTEADAS
ENSALADA DE TOMATE Y GARBANZOS CON CHIMICHURRI
BERENJENAS EN ESCABECHE
FRUTA

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 BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS