

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2014

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
								01 Garbanzos guisados Tortilla de patata Yogurt <i>A/M</i> : Sobao				02 Puré de verduras Filete de ternera con patatas Pera <i>A/M</i> : Bocado de queso				03 Alubias pintas Pescado al horno Melocotón en almíbar <i>A/M</i> : Bocado de pavo			
								V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.
								1075.3	115.4	51.7	37.1	985.6	106	44.1	41.1	924.6	111.6	22.7	68.4
06 Macarrones con tomate Lomo con cortezas Manzana <i>A/M</i> : Chocolatina				07 Lentejas con chorizo Tortilla de patata Naranja <i>A/M</i> : Bocado de salchichón				08 Judías estofadas Hamburguesa salsa zanahoria Yogurt <i>A/M</i> : Magdalena				09 Alubias guisadas Merluza al horno Plátano <i>A/M</i> : Bocado de mortadela				10 Arroz con tomate Salchichas con ketchup y patatas Melocotón en almíbar <i>A/M</i> : Bocado de jamón York			
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.
934	105.5	45.4	25.8	1238.6	131.2	56.3	51.9	1066	108.8	54	36.2	1002.2	112.8	30.5	69.1	1247.1	176.7	43.7	36.5
13 Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Mandarina <i>A/M</i> : Bocado de chorizo				14 Garbanzos guisados Rabas y empanadillas Manzana <i>A/M</i> : Bocado de mortadela				15 Puré de calabacín San Jacobos Yogurt <i>A/M</i> : Sobao				16 Lentejas con chorizo Pescado al horno Naranja <i>A/M</i> : Bocado de salchichón				17 Alubias con verdura Tortilla de patata Melocotón en almíbar <i>A/M</i> : Bocado de queso			
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.
1305.5	119.7	65.2	60.1	1285.9	139.5	62.9	40.4	942	91.9	47.4	36.9	1073.8	111.6	36.6	74.4	1184.4	132.1	50.1	51.3
20 Arroz con tomate Lomo con cortezas Naranja <i>A/M</i> : Chocolatina				21 Lentejas con verdura Tortilla de patata Mandarina <i>A/M</i> : Bocado de Chorizo				22 Judías verdes Hamburguesa salsa zanahoria Yogurt <i>A/M</i> : Magdalena				23 Alubias pintas Merluza en salsa Plátano <i>A/M</i> : Bocado de mortadela				24 Garbanzos estofados Salchichas con ketchup y patatas Melocotón en almíbar <i>A/M</i> : Bocado de pavo			
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.
1121.5	135.8	51.9	27.8	1253.5	128.1	55.2	61.1	1066	108.8	54	36.2	1022.3	113.1	32.5	69.2	1181.2	147.3	46.5	43.3
26 Macarrones con tomate Tortilla de patata Manzana <i>A/M</i> : Bocado de chorizo				27 Puré de verdura San Jacobos Plátano <i>A/M</i> : Bocado de salchichón				28 Alubias con verdura Albóndigas en salsa Yogurt <i>A/M</i> : Sobao				29 Lentejas guisadas Pescado al horno Melocotón en almíbar <i>A/M</i> : Bocado de jamón York				31 NO LECTIVO			
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.
1270.9	147.9	58.4	38.4	1079.2	105.7	54	42.6	1078.3	111.6	46.2	54.2	1012.6	122.3	25.4	73.8				

Los valores indicados incluyen el Aperitivo/ Merienda (A/M)