

# MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2017

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
<b>6</b>				<b>7</b>				<b>8</b>				<b>9</b>				<b>10</b>			
Macarrones con tomate Lomo con ensalada Manzana <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				Garbanzos estofados Pollo en salsa Naranja <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				Judías verdes Hamburguesa con salsa zanahoria Yogurt <i>A/M</i> : Chokolatina				Alubias blancas Salchichas con ketchup y patatas Plátano <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela				Lentejas con verdura Pescado al horno Melocotón en almíbar <i>A/M</i> : Bocadillo 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.
1245.3	129.5	63.2	39.7	1271.8	118	60.8	63.2	1024.1	98.8	54.4	34.7	1226.9	145.5	52.9	42.2	963.2	118.3	23.0	70.8
<b>13</b>				<b>14</b>				<b>15</b>				<b>16</b>				<b>17</b>			
Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Mandarina <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				Lentejas guisadas Tortilla de patatas Plátano <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela				Puré de verdura Filete con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Sobao				Garbanzos con verdura Pescado en salsa Manzana <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				Patatas a la Riojana San Jacobo Melocotón en almíbar <i>A/M</i> : Bocadillo 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.
1334.5	119.5	68.9	59.1	1205.5	139.1	50.4	48.9	900.5	94.6	43.3	33.1	1033.1	108.5	37.3	65.8	1277.9	122.9	62.5	55.9
<b>20</b>				<b>21</b>				<b>22</b>				<b>23</b>				<b>24</b>			
Lentejas estofadas Lomo con ensalada Naranja <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela				Arroz con tomate Salchichas con ketchup y patatas Pera <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				Sopa de fideos Carne con tomate Yogurt <i>A/M</i> : Chokolatina				Alubias pintas Pollo en salsa Plátano <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				Cocido Lebaniego Pescado al horno Melocotón en almíbar <i>A/M</i> : Bocadillo 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.
1149.4	112.7	55.2	50.5	1296.8	171.5	51.5	37.5	1093.5	104.7	48.6	59.2	1263.1	111.9	59.2	70.6	1130.5	117.2	40.2	75.0
<b>27</b>				<b>28</b>				<b>29</b>				<b>30</b>							
Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Manzana <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				Lentejas estofadas Tortilla de patatas Mandarina <i>A/M</i> : Bocadillo de Salchichón				Judías Verdes Hamburguesa salsa zanahoria Yogurt <i>A/M</i> : Magdalena				Cocido Montañés Pescado en salsa Naranja <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela							
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.				
1347.8	129.5	65.6	59.9	1221.1	127.7	56.2	51.2	1066.0	108.8	54.0	36.2	1148.2	106.8	47.6	73.0				

\* No se especifica por depender de la situación del mercado y temporada. En el comedor de Verdemar sólo se sirve bocarte, sardina, merluza, lirio, sarda y bonito  
 \*\* Los valores indicados incluyen el Aperitivo/ Merienda (A/M)