





Colegio Verdemar

MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE 2017

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
																1 Patatas a la Riojana San Jacobos Melocotón en almíbar <i>A/M.</i> : Bocadillo de Pavo							
																V. Energ. Kcal 1182,9							
																Hidratos g. 122,0							
																Grasas g. 54,8							
																Proteínas g. 50,4							
4 Lentejas estofadas Lomo con ensalada Plátano <i>A/M.</i> : Bocadillo de chorizo				5 Garbanzos con verdura Pollo en salsa Naranja <i>A/M.</i> : Bocadillo de salchichón				6 FESTIVO				7 NO LECTIVO				8 FESTIVO							
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																
1114,5	120,9	57,3	53,8	1214,5	100,7	61,6	64,4																
11 Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Manzana <i>A/M.</i> : Bocadillo de mortadela				12 Alubias pintas Tortilla de patata Pera <i>A/M.</i> : Bocadillo de chorizo				13 Puré de verdura Filete con patatas Yogurt <i>A/M.</i> : Chocolatina				14 Lentejas guisadas Hamburguesa salsa zanahoria Naranja <i>A/M.</i> : Bocadillo de salchichón				15 Cocido Lebaniego Pescado al horno 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.				
1313,2	129,3	63,4	56,3	1188,6	129,9	52,1	49,9	824,6	81,8	41,4	31,2	1254,1	124,3	58,4	57,9	1176,0	114,1	45,6	77,4				
18 Lentejas guisadas Pollo en salsa Plátano <i>A/M.</i> : Bocadillo de chorizo				19 Arroz con tomate Salchichas con ketchup y patatas Manzana <i>A/M.</i> : Bocadillo de salchichón				20 Sopa de fideos Carne con tomate Yogurt <i>A/M.</i> : sobao				21 Cocido Montañés Pescado al horno Melocotón en almíbar <i>A/M.</i> : Bocadillo de jamón York				22 Lomo con patatas Pizza casera Dulces Navideños Refrescos							
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.				
1272,6	118,8	55,8	73,9	1333,1	172,3	55,3	36,3	1169,6	117,5	50,5	61,1	1130,5	117,2	40,2	75,0	1150,0	130,8	54,7	33,8				
				VACACIONES DE NAVIDAD <i>Del 23 de Diciembre Al 7 de Enero - Ambos Incluidos</i>																			

* No se especifica por depender del 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)