

# MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2018

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
												<b>1</b>	Lentejas estofadas Pescado al horno Manzana <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo			<b>2</b>	Patatas a la Riojana San Jacobos 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.
												1069.6	118.1	33.2	74.5	1182.9	122	54.8	50.4
<b>5</b>	Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Plátano <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón			<b>6</b>	Lentejas guisadas Tortilla de patatas Mandarina <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela			<b>7</b>	Puré de verdura Filete con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Chocolate			<b>8</b>	Garbanzos con chorizo Hamburguesa salsa zanahoria Naranja <i>A/M</i> : Bocadillo de jamón York			<b>9</b>	Cocido Montañés Pescado al horno Melocotón en almíbar <i>A/M</i> : Bocadillo de Chorizo		
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.
1382.5	131.0	68.9	59.5	1157.5	127.6	50.3	48.5	824.6	81.8	41.1	31.2	1112.8	117.8	49.4	49.3	1186.2	114.0	47.5	75.8
<b>12</b>	Lentejas estofadas Lomo con ensalada Naranja <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo			<b>13</b>	Arroz con tomate Salchichas con kétchup y patatas Naranja <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón			<b>14</b>	Sopa de fideos Carne con tomate Yogurt <i>A/M</i> : Magdalena			<b>15</b>	Alubias Pintas Pollo en salsa Plátano <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela			<b>16</b>	Garbanzos con verdura Pescado en salsa 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.
1183.9	113.0	57.3	54.1	1308.3	166.0	55.0	37.2	1135.4	114.7	48.2	60.7	1199.5	111.8	53.4	67.9	926.7	108.7	27.0	62.0
<b>19</b>	Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Manzana <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela			<b>20</b>	Judías verdes Hamburguesa salsa zanahoria Pera <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo			<b>21</b>	Lentejas con verdura San Jacobos Yogurt <i>A/M</i> : Chocolate			<b>22</b>	<b>NO LECTIVO</b>			<b>23</b>	<b>NO LECTIVO</b>		
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	1195.2	122.9	59.1	43.0	1040.5	101.6	46.6	53.5								
<b>26</b>	<b>NO LECTIVO</b>			<b>27</b>	<b>NO LECTIVO</b>			<b>28</b>	Macarrones con tomate Lomo con ensalada Plátano <i>A/M</i> : Sobao										
								V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.								
								1130.4	122.0	57.9	30.3								

\* 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)