

# MENÚ ESCOLAR ABRIL 2018

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
<b>2</b> Macarrones con tomate Pechuga de pollo con lechuga Manzana <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				<b>3</b> Alubias pintas Salchichas con ketchup Naranja <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				<b>4</b> Judias verdes Pollo al ajillo Yogurt <i>A/M</i> : Chocolatina				<b>5</b> Garbanzos guisados Hamburguesa salsa zanahoria Pera <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela				<b>6</b> Lentejas estofadas Pescado al horno Plátano <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.
1376.8	129.3	69.3	59.0	1011	111.2	40.6	50.2	1041.1	85.2	55.5	50.0	1151.5	119.6	54.4	45.8	1019	122.9	25.6	74.4
<b>9</b> Espaguetis con tomate Morcilla al horno Mandarina <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				<b>10</b> Garbanzos con verdura Tortilla de patata Manzana <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela				<b>11</b> Puré de verdura Filete con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Magdalena				<b>12</b> Lentejas con chorizo Pescado al horno Naraja <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				<b>13</b> Alubias blancas Lomo con ensalada Pera <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.
973.0	98.5	49.2	34.4	1161.2	130.7	50.5	46.0	1052.3	112.4	53.5	30.3	1073.8	111.6	36.6	74.4	1152.8	111.7	55.0	52.8
<b>16</b> Lentejas guisadas Pechuga de pollo con ensalada Manzana <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela				<b>17</b> Arroz con tomate Salchichas con ketchup Naranja <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				<b>18</b> Sopa de fideos Carne con tomate y patatas Yogurt <i>A/M</i> : Chocolatina				<b>19</b> Alubias Pintas Pescado al horno Plátano <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				<b>20</b> Patatas a la Riojana San Jacobo Mandarina <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.
1276.6	119.0	57.9	69.9	1039.3	133.2	41.5	33.1	1093.5	104.7	48.6	59.2	1036.8	113.0	32.6	72.8	1141.9	111.2	55.0	50.6
<b>23</b> Macarrones con tomate Lomo con cortezas Plátano <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				<b>24</b> Garbanzos guisados Tortilla de patata Manzana <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				<b>25</b> Puré de verdura Filete con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Sobao				<b>26</b> Lentejas estofadas Pollo con naranja Pera <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela				<b>27</b> Cocido Montañés Pescado al horno Naranja <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.
1454.3	160.1	71.2	43.5	1177.7	127.7	54.9	43.2	1188.8	115.2	58.3	50.9	1289.5	129.9	53.9	71.3	1107	109.9	40.5	75.8
<b>30</b>  <b>NO LECTIVO</b>																			

\* 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)