

MENÚ ESCOLAR JUNIO 2018

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
1																			
DÍA DE LA POESIA																			
4				5				6				7				8			
Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Manzana <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				Garbanzos con verdura Tortilla de patata Naranja <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				DUATLÓN				Alubias blancas Pollo en salsa Pera <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela				Lentejas estofadas Pescado al horno Helado <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.
1347,8	129,5	65,6	59,9	1181,9	121,3	58,3	43,1					1186,5	109,2	53,3	67,6	1079,1	121,1	32,8	74,7
11				12				13				14				15			
Arroz con tomate Lomo con ensalada Mandarina <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				Alubias pintas Salchichas con kepcu Pera <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela				Judías verdes Hamburguesa salsa zanahoria Yogurt <i>A/M</i> : Magdalena				Lentejas guisadas Pescado en salsa Manzana <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				Patatas a la Riojana San Jacobos 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.
1155,3	124,8	57,8	34	995,4	116,3	34,8	46	1066,0	108,8	54,0	36,2	1089,7	118,4	35,2	74,6	1208,8	118,7	57,4	54,3
18				19				20				21				22			
Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Plátano <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				Garbanzos estofados Tortilla de patata Mandarina <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				Puré de verdura Pollo al ajillo Yogurt <i>A/M</i> : Chokolatina				Alubias blancas Pescado al horno Pera <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela				Pizza casera Filete de lomo Helado Coca-Cola - Fanta			
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.
1353,5	131,2	65,2	60,5	1164,4	117,7	58,2	42,5	914,2	69,6	49,8	46,8	989,2	110,1	30,4	68,8	1019,6	137,4	39,1	32,3

* 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)