

MENÚ ESCOLAR MAYO 2018

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
7 Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Naranja <i>A/M.</i> : Bocadillo de chorizo				8 Alubias pintas Tortilla de patatas Pera <i>A/M.</i> : Bocadillo de salchichón				9 Puré de verdura Filete con patatas Yogurt <i>A/M.</i> : Chocolatina				10 Lentejas estofadas Pescado al horno Manzana <i>A/M.</i> : Bocadillo de mortadel				11 Patatas a la Riojana San Jacobo 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.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.
1323.0	123.2	65.2	60.7	1217.6	129.7	55.9	49.0	824.6	81.8	41.4	31.2	1035.0	117.8	31.1	70.9	1298.8	124.9	64.6	54.4
14 Macarrones con tomate Lomo con ensalada Plátano <i>A/M.</i> : Bocadillo de salchichón				15 Garbanzos con verdura Salchichas con ketchup y patatas Naranja <i>A/M.</i> : Bocadillo de chorizo				16 Judías verdes Hamburguesa salsa zanahoria Yogurt <i>A/M.</i> : Magdalena				17 Alubias blancas Pollo en salsa Pera <i>A/M.</i> : Bocadillo de queso				18 Lentejas guisadas Pescado al horno Manzana <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.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.
1280.0	131.0	66.5	39.3	1262.8	140.8	56.4	47.9	1066.0	108.8	54.0	36.2	1211.0	109.5	35.5	72.9	1035.0	117.8	31.1	70.9
21 Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Mandarina <i>A/M.</i> : Bocadillo de chorizo				22 Lentejas con chorizo Tortilla de patata Manzana <i>A/M.</i> : Bocadillo de salchichón				23 Puré de verdura San Jacobo Yogurt <i>A/M.</i> : Chocolatina				24 Garbanzos con verdura Pescado al horno Naranja <i>A/M.</i> : Bocadillo de mortadela				25 Patatas a la Riojana Lomo con ensalada Helado <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.
1305.5	119.7	65.2	60.1	1288.9	137.8	57.4	55.3	866.1	79.1	45.5	35.0	953.6	101.6	32.8	62.9	1223.5	119.3	62.0	47.1
28 Macarrones con tomate Morcilla con patatas Plátano <i>A/M.</i> : Bocadillo de salchichón				29 Alubias pintas Pollo en salsa Naranja <i>A/M.</i> : Bocadillo de mortadela				30 Judías verdes Hamburguesa salsa zanahoria Yogurt <i>A/M.</i> : Sobao				31 Lentejas estofadas Pescado al horno Manzana <i>A/M.</i> : Bocadillo de queso							
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.				
1319.1	142.5	66.5	38.0	1169.0	103.9	53.4	68.1	1100.0	111.6	56.4	36.6	1059.5	118.2	31.3	76.2				

* 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)