

MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2018

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>				
																7	Macarrones con tomate Lomo con patatas Fruta <i>A/M.</i> : Bocadillo de jamón York			
																V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	
																1463.8	147.6	68.7	62.2	
10	Lentejas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M.</i> : Bocadillo de chorizo			11	Garbanzos guisados Tortilla de patata Yogurt <i>A/M.</i> : Fruta			12	Puré de verdura Filete con patatas Fruta <i>A/M.</i> : Chocolatina			13	Alubias blancas Pescado al horno Yogurt <i>A/M.</i> : Fruta			14	Arroz con tomate Salchichas con kepchu y patatas Fruta <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.	
1268.9	109.5	59.6	73.7	991.5	113.2	44.7	34.1	812.1	86.6	39.3	27.9	844.9	96.8	22.8	63.1	1198.9	171.8	41.9	33.5	
17	Macarrones con tomate Pollo al ajillo Fruta <i>A/M.</i> : Bocadillo de salchichón			18	Alubias pintas Morcilla con y patatas Yogurt <i>A/M.</i> : Fruta			19	Judías verdes Hamburguesa salsa zanahoria Fruta <i>A/M.</i> : Sobao			20	Lentejas guisadas Pescado en salsa Yogurt <i>A/M.</i> : Fruta			21	Patatas a la Riojana San Jacobo Fruta <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.	
1470.6	132	70.5	76.9	1028.8	111.2	46.8	41.1	1081.8	114.8	54.6	32.8	909.3	105.6	24.7	66	1236.9	112.1	62.7	56	
24	Espaguetis con tomate Lomo con ensalada Fruta <i>A/M.</i> : Bocadillo de mortadela			25	Garbanzos estofados Tortilla de patata Yogurt <i>A/M.</i> : Fruta			26	Puré de verdura Filete con patatas Fruta <i>A/M.</i> : Chocolatina			27	Alubias blancas Albóndigas con patatas Yogurt <i>A/M.</i> : Fruta			28	Lentejas estofadas Pescado al horno Fruta <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.	
891.1	67.5	55.2	29.5	984.3	112.2	44.2	34.3	812.1	86.6	39.3	27.9	1263.6	142.1	52.7	55.3	989.1	115	25.6	74.6	

* 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)