

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2018

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
1 Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta A/M : Bocadillo de salchichón				2 Alubias pintas Salchichas con ketchup y patatas Yogurt A/M : Fruta				3 Judías Verdes Hamburguesa salsa zanahoria Fruta A/M : Magdalena				4 Lentejas estofadas Pescado al horno Yogurt A/M : Fruta				5 Patatas a la Riojana San Jacobos Fruta A/M : 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.
1520.7	135.8	74.1	77.7	1106.5	132.8	44.3	44.2	1046.5	113	51.7	32.4	889.1	105.2	22.7	66	1260.4	123.2	62.6	51.1
8 Arroz con tomate Lomo con ensalada Fruta A/M : Bocadillo de chorizo				9 Garbanzos guisados Tortilla de patatas Yogurt A/M : Fruta				10 Puré de verdura Albóndigas en salsa Fruta A/M : Chocolatina				11 Alubias blancas Pescado en salsa Yogurt A/M : Fruta				12 FESTIVO			
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.				
1174.3	136.5	54.1	35.3	997.3	114.9	44.3	34.7	848.4	86.2	41.5	32.3	870.7	98.8	24.5	63.7				
15 Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta A/M : Bocadillo de mortadela				16 Lentejas estofadas Morcilla con patatas Yogurt A/M : Fruta				17 Judías verdes Hamburguesa salsa zanahoria Yogurt A/M : Sobao				18 Garbanzos guisados Pescado al horno Yogurt A/M : Fruta				19 Alubias pintas Pollo en salsa Fruta A/M : 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.
1318.9	130.9	63.1	56.8	1061.6	116.3	47.4	42.9	1100	111.6	56.4	36.6	832.5	95.3	24.7	57.2	1175.9	100.7	53.5	72.8
22 Macarrones con tomate Lomo con ensalada Fruta A/M : Bocadillo de salchichón				23 Garbanzos estofados Tortilla de patata Yogurt A/M : Fruta				24 Puré de verdura Filete con patatas Fruta A/M : Chocolatina				25 Lentejas guisadas Pescado en salsa Yogurt A/M : Fruta				26 Patatas a la Riojana San Jacobos Fruta A/M : 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.
1394.2	113.6	77	60	991.5	113.2	44.7	34.1	812.1	86.6	39.3	27.9	903.5	103.9	25.1	65.5	1250.9	117.8	62.6	54.2
29 NO LECTIVO				30 NO LECTIVO				31 NO LECTIVO											

* 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)