

MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2018

| <i>LUNES</i> | | | | <i>MARTES</i> | | | | <i>MIÉRCOLES</i> | | | | <i>JUEVES</i> | | | | <i>VIERNES</i> | | | |
|---|----------------|--------------|-----------------|---|----------------|--------------|-----------------|--|----------------|--------------|-----------------|---|----------------|--------------|-----------------|--|----------------|--------------|-----------------|
| | | | | | | | | | | | | 1 | | | | 2 | | | |
| | | | | | | | | | | | | FESTIVO | | | | NO LECTIVO | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | 6 | | | | 7 | | | | 8 | | | | 9 | | | |
| Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocado de chorizo | | | | Garbanzos con verdura Morcilla con patata Yogurt <i>A/M:</i> Fruta | | | | Judías verdes Hamburguesa salsa zanahoria Fruta <i>A/M:</i> Sobao | | | | Lentejas estofadas Pescado en salsa Yogurt <i>A/M:</i> Fruta | | | | Cocido Montañés Empanadillas Fruta <i>A/M:</i> Bocado 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. |
| 1269.7 | 135.8 | 56.3 | 55 | 1187.8 | 122.2 | 59.8 | 40.5 | 1087.6 | 116.5 | 54.3 | 33.3 | 909.3 | 105.6 | 24.7 | 66 | 1034.4 | 120.4 | 42.3 | 40.3 |
| 12 | | | | 13 | | | | 14 | | | | 15 | | | | 16 | | | |
| Ensalada de pasta Lomo con cortezas Fruta <i>A/M:</i> Bocado de queso | | | | Lentejas con chorizo Tortilla de patata Yogurt <i>A/M:</i> Fruta | | | | Puré de calabaza Filete con patatas Fruta <i>A/M:</i> Chocolatina | | | | Garbanzos guisados Pescado al horno Yogurt <i>A/M:</i> Fruta | | | | Patatas guisadas San Jacobos Fruta <i>A/M:</i> Bocado 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. |
| 1557.8 | 166.6 | 67.9 | 68 | 1048.9 | 117.3 | 43.1 | 47.9 | 806.4 | 84.9 | 39.6 | 27.4 | 832.5 | 95.3 | 24.7 | 57.2 | 1180.9 | 120.6 | 55.2 | 50.4 |
| 19 | | | | 20 | | | | 21 | | | | 22 | | | | 23 | | | |
| Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocado de salchichón | | | | Alubias pintas Albóndigas con salsa Yogurt <i>A/M:</i> Fruta | | | | Judías verdes Pollo con champiñones Fruta <i>A/M:</i> Magdalena | | | | Lentejas estofadas Croquetas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta | | | | Cocido Lebaniego Pescado en salsa Fruta <i>A/M:</i> Bocado de chorizo | | | |
| 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. |
| 1352.2 | 123 | 69 | 59.8 | 969.7 | 103.1 | 38.8 | 52 | 1123.4 | 98.4 | 58.8 | 50.2 | 989.6 | 140.2 | 28.2 | 40.9 | 1051.2 | 111.7 | 35 | 72.2 |
| 26 | | | | 27 | | | | 28 | | | | 29 | | | | 30 | | | |
| Lentejas guisadas Empanadillas Fruta <i>A/M:</i> Bocado de mortadela | | | | Arroz con tomate Salchichas con Ketchup y patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta | | | | Sopa de fideos Carne con tomate Fruta <i>A/M:</i> Chocolatina | | | | Cocido montañés Pescado al horno Yogurt <i>A/M:</i> Fruta | | | | Patatas a la riojana San Jacobos Fruta <i>A/M:</i> Bocado 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. |
| 987.1 | 126 | 35.1 | 39.2 | 1075.6 | 148.2 | 41 | 28.3 | 1050.5 | 101.6 | 46.5 | 56.2 | 1001.3 | 98.4 | 37.9 | 66.7 | 1191.3 | 115.2 | 57.4 | 53.6 |

* No se especifica por depender de 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)