



# MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE 2018

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
<b>3</b> Macarrones con tomate Lomo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				<b>4</b> Garbanzos guisados Tortilla de patata Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				<b>5</b> Puré de verdura Filete con patatas Fruta <i>A/M</i> : sobao				<b>6</b> <b>FESTIVO</b>				<b>7</b> Lentejas con verdura Pollo a la naranja Fruta <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.
1383.5	134.4	68.3	57.8	997.3	114.9	44.3	34.7	888.1	99.4	41.2	29.8					1232.3	116.9	54	69.7
<b>10</b> Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				<b>11</b> Lentejas estofadas Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				<b>12</b> Judías verdes Hamburguesa en salsa zanahoria Fruta <i>A/M</i> : Magdalena				<b>13</b> Alubias pintas Pescado al horno Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				<b>14</b> Patatas a la Riojana San Jacobos caseros 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.
1334.5	119.5	68.9	59.1	1036.8	110	47	43.7	1046.5	113	51.7	32.4	850.6	98.5	22.4	63.7	1189.9	122.7	55	51
<b>17</b> Lentejas guisadas Empanadillas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela				<b>18</b> Arroz con tomate Salchichas frescas con ketchup y patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				<b>19</b> Sopa de fideos Carne con tomate Fruta <i>A/M</i> : Chocolate				<b>20</b> Garbanzos con verdura Pescado en salsa Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				<b>21</b> Lomo con patatas Pizza casera Dulces Navideños Refrescos			
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.
992.9	127.7	34.7	39.8	1097.8	169.7	33.1	29.5	1033	98	46.5	55.6	852.6	95.6	26.7	57.3	1138.6	145.5	45.4	37.3
 <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;"><i>VACACIONES DE NAVIDAD</i></p> <p style="color: red; font-weight: bold; text-align: center;"><i>Del 22 de Diciembre Al 6 de Enero</i></p> 																			

\* 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)