

MENÚ ESCOLAR ENERO 2019

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
7 Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo				8 Lentejas guisadas Tortilla de patata Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				9 Puré de calabaza Filete con patatas Fruta <i>A/M:</i> Sobao				10 Garbanzos estofados Pescado al horno Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				11 Cocido Montañés Croquetas caseras 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.
1443.7	124.6	70.3	78.2	1048.2	123.2	42.7	42.9	888.1	99.4	41.2	29.8	826.8	93.6	25.1	56.7	1319.5	158.2	51.8	52.2
14 Espaguetis con tomate Lomo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de salchichón				15 Alubias pintas Albóndigas en salsa Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				16 Judías verdes Pollo en salsa Fruta <i>A/M:</i> Magdalena				17 Lentejas estofadas Pescado en salsa Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				18 Patatas en salsa verde San Jacobo casero 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.
1249.5	123	66.6	39.6	100.3	111	38.8	51.7	1064.8	98.3	53.4	47.7	909.3	105.6	24.7	66	1184.2	121	55.4	50.4
21 Lentejas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo				22 Arroz con tomate Salchichas frescas con ketchup y patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				23 Sopa de fideos Carne con tomate Fruta <i>A/M:</i> Chokolatina				24 Garbanzos guisados Empanadillas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				25 Cocido Montañés 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.
1268.9	109.5	59.6	73.7	117.9	158	41.4	28.2	1033	98	46.5	55.6	784.6	103.5	28.7	25.5	1137.5	117.8	40.4	75.6
28 Macarrones con tomate Lomo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de mortadela				29 Lentejas guisadas Tortilla de patata Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				30 Puré de verdura Filete con patatas Fruta <i>A/M:</i> Sobao				31 Alubias pintas Hamburguesa salsa zanahoria Yogurt <i>A/M:</i> Fruta							
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.				
1348.9	134.1	66.2	54.2	1053.9	124.8	42.3	43.4	888.1	99.4	41.2	29.8	1025.2	109.5	44.5	46.6				

* 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)