

MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2019

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>																																								
																1	Garbanzos con verdura Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso																																							
																<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>1168.2</td> <td>120.6</td> <td>43.7</td> <td>73.1</td> </tr> </table>					V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	1168.2	120.6	43.7	73.1																												
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
1168.2	120.6	43.7	73.1																																																					
4	Espaguetis con tomate Morcilla con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo			5	Alubias pintas Lomo con ensalada Yogurt <i>A/M:</i> Fruta			6	Judías verdes Hamburguesa salsa zanahoria Fruta <i>A/M:</i> Magdalena			7	Lentejas guisadas Pollo en salsa Yogurt <i>A/M:</i> Fruta			8	Cocido Lebaniego Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de Pavo																																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>1271.1</td> <td>131.1</td> <td>66.4</td> <td>37.6</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	1271.1	131.1	66.4	37.6				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>989.7</td> <td>99.7</td> <td>46.8</td> <td>42.4</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	989.7	99.7	46.8	42.4				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>1053.5</td> <td>113.7</td> <td>51.9</td> <td>32.9</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	1053.5	113.7	51.9	32.9				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>1080.7</td> <td>102.6</td> <td>45.9</td> <td>64.2</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	1080.7	102.6	45.9	64.2				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>907.8</td> <td>107.4</td> <td>25.6</td> <td>62</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	907.8	107.4	25.6	62
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
1271.1	131.1	66.4	37.6																																																					
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
989.7	99.7	46.8	42.4																																																					
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
1053.5	113.7	51.9	32.9																																																					
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
1080.7	102.6	45.9	64.2																																																					
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
907.8	107.4	25.6	62																																																					
11	Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de salchichón			12	Garbanzos con verdura Tortilla de patata Yogurt <i>A/M:</i> Fruta			13	Puré de calabaza Filete con patatas Fruta <i>A/M:</i> Chokolatina			14	Patatas a la Riojana Hamburguesa salsa zanahoria Yogurt <i>A/M:</i> Fruta			15	Cocido Montañés Pescado en salsa Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de jamón York																																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>1334.5</td> <td>119.5</td> <td>68.9</td> <td>59.1</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	1334.5	119.5	68.9	59.1				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>1174.4</td> <td>129.1</td> <td>55.1</td> <td>40.5</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	1174.4	129.1	55.1	40.5				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>812.1</td> <td>86.6</td> <td>39.3</td> <td>27.9</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	812.1	86.6	39.3	27.9				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>1134.2</td> <td>111.3</td> <td>58</td> <td>41.6</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	1134.2	111.3	58	41.6				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>953.2</td> <td>105.1</td> <td>27.3</td> <td>71.7</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	953.2	105.1	27.3	71.7
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
1334.5	119.5	68.9	59.1																																																					
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
1174.4	129.1	55.1	40.5																																																					
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
812.1	86.6	39.3	27.9																																																					
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
1134.2	111.3	58	41.6																																																					
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
953.2	105.1	27.3	71.7																																																					
18	Lentejas con verdura Lomo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de mortadela			19	Alubias pintas Pollo en salsa Yogurt <i>A/M:</i> Fruta			20	Arroz con tomate Salchichas frescas con Kétchup y patatas Fruta <i>A/M:</i> Sobao			21	Sopa de fideos Carne con tomate Yogurt <i>A/M:</i> Fruta			22	Garbanzos guisados Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso																																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>1339.5</td> <td>131.3</td> <td>65.9</td> <td>55.3</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	1339.5	131.3	65.9	55.3				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>1047.9</td> <td>97.5</td> <td>45.3</td> <td>62.4</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	1047.9	97.5	45.3	62.4				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>1183.4</td> <td>163.4</td> <td>46.7</td> <td>27.3</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	1183.4	163.4	46.7	27.3				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>816.7</td> <td>82.4</td> <td>30.1</td> <td>54</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	816.7	82.4	30.1	54				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>1008.6</td> <td>109.9</td> <td>33</td> <td>68</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	1008.6	109.9	33	68
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
1339.5	131.3	65.9	55.3																																																					
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
1047.9	97.5	45.3	62.4																																																					
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
1183.4	163.4	46.7	27.3																																																					
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
816.7	82.4	30.1	54																																																					
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
1008.6	109.9	33	68																																																					
25	Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo			26	Lentejas estofadas Hamburguesa salsa zanahoria Yogurt <i>A/M:</i> Fruta			27	Cocido Montañés Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Chokolatina			28	NO LECTIVO																																											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>1305.5</td> <td>119.7</td> <td>65.2</td> <td>60.1</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	1305.5	119.7	65.2	60.1				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>1069.5</td> <td>117.9</td> <td>44.4</td> <td>49.5</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	1069.5	117.9	44.4	49.5				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>V. Energ. Kcal</th> <th>Hidratos g.</th> <th>Grasas g.</th> <th>Proteínas g.</th> </tr> <tr> <td>990.9</td> <td>91</td> <td>41.2</td> <td>63.9</td> </tr> </table>	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	990.9	91	41.2	63.9																								
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
1305.5	119.7	65.2	60.1																																																					
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
1069.5	117.9	44.4	49.5																																																					
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																																																					
990.9	91	41.2	63.9																																																					

* No se especifica el tipo de pescado 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)