

MENÚ ESCOLAR ABRIL 2019

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
1	Ensalada de pasta Pollo en salsa Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela			2	Alubias blancas Tortilla de patata Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			3	Lentejas estofadas Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Batido natural fresa y plátano			4	Puré de verdura Filete con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			5	Patatas a la Riojana San Jacobos Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo 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.
1203.3	142.9	43.1	58.8	1015.4	118.1	42.1	41.1	920.6	107.8	25.6	64.8	822.5	94	36	30.7	1295	123.4	64.7	54.7
8	Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón			9	Lentejas guisadas Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			10	Judías verdes Hamburguesa salsa zanahoria Fruta <i>A/M</i> : Chokolatina			11	Garbanzos estofados Pescado en salsa Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			12	Alubias pintas Lomo con patatas 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.
1376.8	129.3	69.3	59	1061.6	116.3	47.4	42.9	1011.6	103.7	52.3	31.5	852.6	95.6	26.7	57.3	1272.1	133.5	57.7	54.8
15	Arroz con tomate Empanadillas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo			16	Garbanzos con verdura Tortilla de patata Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			17	Puré de calabaza Salchichas con Kétchup y patatas Fruta <i>A/M</i> : Chokolatina			18	FESTIVO			19	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.								
987.3	143.5	33.7	24.8	1199.2	135.3	55.5	39.7	979.1	114.3	46.3	26.1								
22	FESTIVO			23	VACACIONES SEMANA SANTA DEL 18 AL 28 (AMBOS INCLUIDOS)			24	VACACIONES SEMANA SANTA DEL 18 AL 28 (AMBOS INCLUIDOS)			25	VACACIONES SEMANA SANTA DEL 18 AL 28 (AMBOS INCLUIDOS)			26	VACACIONES SEMANA SANTA DEL 18 AL 28 (AMBOS INCLUIDOS)		
29	Espaguetis con tomate Lomo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela			30	Alubias blancas 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.												
1210.7	129.3	61	36	1030.9	111.2	44.2	47.2												

* 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)