

# MENÚ ESCOLAR MARZO 2019

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>							
																<b>1</b>	<b>NO LECTIVO</b>						
<b>NO LECTIVO</b>				<b>5</b> Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				<b>6</b> Garbanzos con verdura Tortilla de patata Fruta <i>A/M:</i> Magdalena				<b>7</b> Puré de verdura Filete con patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				<b>8</b> Alubias pintas Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de Pavo							
																				<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
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.				
1054.2	97.9	53	46.4	1230.7	137.9	58.4	38.4	822.5	94	36	30.7	931.6	112.3	23	69								
<b>11</b> Arroz con tomate Lomo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de salchichón				<b>12</b> Lentejas estofadas Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				<b>13</b> Judías verdes San Jacobos Fruta <i>A/M:</i> Chokolatina				<b>14</b> Patatas en salsa verde Pollo a la naranja Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				<b>15</b> Garbanzos guisados Pescado en salsa Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso							
																				<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
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	136.2	57.9	34.4	1019.3	106.5	46.9	43	980.5	99.6	49.1	35	1151.2	97.7	59.2	56.9	1021.7	109.6	34.7	67.5				
<b>18</b> Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo				<b>19</b> Alubias pintas Empanadillas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				<b>20</b> Puré de calabaza Filete con patatas Fruta <i>A/M:</i> Sobao				<b>21</b> Garbanzos con verdura Hamburguesa salsa zanahoria Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				<b>22</b> Lentejas estofadas Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de jamón York							
																				<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
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.				
1305.5	119.7	65.2	60.1	802.7	106.7	26.4	32	881.1	99.4	41.2	29.8	1214.8	128.4	57.6	45.7	1013.9	121.3	26	77.8				
<b>25</b> Macarrones con tomate Lomo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de Pavo				<b>26</b> Lentejas con verdura Pollo en salsa Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				<b>27</b> Arroz con tomate Salchichas con ketchup y patatas Fruta <i>A/M:</i> Chokolatina				<b>28</b> Sopa de fideos Carne con tomate y patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				<b>29</b> Cocido motañés Pescado en salsa Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de mortadela							
																				<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
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.				
1140.2	128.8	53.5	35.9	263.6	118.5	56.4	70.6	1082.7	144.3	44.4	26.3	1043.4	105.4	43.2	58.3	1178.7	114.7	47.6	72.7				

\* 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)