

MENÚ ESCOLAR MAYO 2019

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
								1				2				3			
								FESTIVO				Lentejas guisadas Pechuga de pollo con ensalada Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Garbanzos con verdura Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocado de jamón York			
												V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.
												1130.8	106.4	49.5	65.0	957.3	111.3	28.0	65.0
6				7				8				9				10			
Ensalada de pasta Pollo en salsa Fruta <i>A/M:</i> Bocado de chorizo				Alubias pintas Tortilla de patata Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Puré de verdura Filete con patatas Fruta <i>A/M:</i> Chocolatina				Garbanzos guisados Hamburguesa salsa zanahoriaYogurt <i>A/M:</i> Fruta				Lentejas estofadas Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocado 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.
1310.3	135.5	55.7	64.6	1002.4	115.4	42.0	40.8	812.1	86.6	39.3	27.9	982.3	100.0	46.5	41.0	1034.7	111.9	31.0	77.0
13				14				15				16				17			
Espagueti con tomate Lomo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocado de salchichón				Garbanzos con verdura Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Judías verdes Hamburguesa salsa zanahoriaFruta <i>A/M:</i> Magdalena				Lentejas con verdura Pescado al horno Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Patatas en salsa verde San Jacobo Fruta <i>A/M:</i> Bocado 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.
1213.7	98.9	71.5	42.0	980.2	100.1	49.1	34.9	1023.0	105.7	51.9	33.2	889.1	105.2	22.7	66.0	1184.2	121	55.4	50.4
20				21				22				23				24			
Arroz con tomate Empanadillas Fruta <i>A/M:</i> Bocado de mortadela				Alubias blancas Tortilla de patata Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Puré de calabaza Pollo en salsa Fruta <i>A/M:</i> Chocolatina				Garbanzos guisados Salchichas frescas con Kétchup y patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Lentejas guisadas Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocado 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.
952.7	143.2	31.6	21.2	984.8	110.1	42.1	41.4	901.7	74.4	47.7	43.5	1059.1	122.7	46.1	38.1	989.1	115.0	25.6	74.6
27				28				29				30				31			
Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocado de chorizo				Garbanzos estofados Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Judías verdes San Jacobo Fruta <i>A/M:</i> Sobao				Lentejas con verdura Pescado en salsa Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Patatas a la Riojana Lomo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocado 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.
1305.5	119.7	65.2	60.1	980.2	100.1	49.1	34.9	1008.4	100.9	51.0	36.4	909.3	105.6	24.7	66.0	1113.5	83.2	65.8	45.4

* 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)