

MENÚ ESCOLAR JUNIO 2019

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
3				4				5				6				7			
Ensalada de pasta Pollo en salsa Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de salchichón				Alubias pintas Empanadillas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Puré de verdura Filete con patatas Fruta <i>A/M:</i> Chocolatina				Lentejas estofadas Pescado al horno Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				DÍA DE LA POESÍA			
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.				
1381.6	145	59.8	63.5	797.0	105.0	26.7	31.4	806.4	84.9	39.6	27.4	883.4	103.5	23.1	65.4				
10				11				12				13				14			
FESTIVO (Solo Santander)				Arroz con tomate Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Judías verdes Hamburguesa salsa zanahoria Fruta <i>A/M:</i> Magdalena				Garbanzos guisados Pescado al hono Helado <i>A/M:</i> Fruta				Patatas a la Riojana San Jacobos 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.
1021.4	131.8	44.2	24.3	1047.8	112.0	52.3	32.4	923.2	100.6	32.6	56.8	1184.2	121.0	55.4	50.4				
17				18				19				20				21			
Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de mortadela				Alubias blancas Tortilla de patata Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Puré de verdura Salchichas frescas con Kétchup y patatas Fruta <i>A/M:</i> Sobao				Lentejas con verdura Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo				Lomo con patatas Pizza casera Refrescos Helado			
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.
1270.9	119.5	63.0	56.4	1009.6	116.4	42.4	40.5	1007.0	115.6	48.2	27.5	1069.6	118.1	33.2	74.5	1140.1	130.5	52.6	36.4

* 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)