

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2019

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
1				2				3				4							
Judías verdes Hamburguesa salsa zanahoria Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Garbanzos guisados Salchichas con puré de patata Fruta <i>A/M:</i> Chokolatina				Arroz con tomate Pescado al horno Yogurt Fruta				Alubias con verdura Lomo con ensalada 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.
974	99.6	48.9	33.8	1120.2	155	36.8	39.4	849	120.7	19.6	47.4	1039.5	90.2	52.2	50.5				
7				8				9				10				11			
Lentejas guisadas Tortilla de patata Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo				Puré de verdura San Jacobos Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Alubias pintas Albóndigas en salsa Fruta <i>A/M:</i> Sobao				Arroz con verdura Pescado al horno Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Garbanzos estofados Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo 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.
1192.1	127.9	52.4	52.1	864	91.3	40.1	34.5	1065.8	116.4	44.1	50.9	843	119.1	19.9	46.9	1156.6	102.7	54.3	64.2
14				15				16				17				18			
Espagueti con tomate Filetes con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de mortadela				Judías con tomate Pollo en salsa Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Lentejas estofadas Tortilla de patata Fruta <i>A/M:</i> Magdalena				Garbanzos guisados Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Patatas a la Riojana Pescado al horno 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.
1024.9	108.7	48.5	38.4	1033.3	95.8	50.5	48.9	1054.9	119.5	45.2	42.4	980.2	100.1	49.1	34.9	1087.7	103.5	44.2	69
21				22				23				24				25			
Ensalada de pasta Pollo al ajillo Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de Salchichón				Puré de calabaza Lomo con patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Alubias blancas Hamburguesa salsa zanahoria Fruta <i>A/M:</i> Chokolatina				Arroz con tomate Pescado al horno Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Garbanzos estofados Salchichas con ketchup y patatas 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.
1268.9	135.2	52.4	61.8	990	94	53.5	31.4	972.5	92.3	47.4	44	849	120.7	19.6	47.4	1140.2	136.5	46.7	43.4
28				29				30				31							
NO LECTIVO				NO LECTIVO				NO LECTIVO				NO LECTIVO							

* 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)