

# MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2019

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
<b>9</b>				<b>10</b>				<b>11</b>				<b>12</b>				<b>13</b>			
Macarrones con tomate Pechugas de pollo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo				Lentejas estofadas Tortilla de patata Helado <i>A/M:</i> Fruta				Puré de verduras Filete con patatas Fruta <i>A/M:</i> Chokolatina				Alubias con verdura Pescado en Salsa Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Patatas en salsa verde San Jacobo Melocotón en Almíbar <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.
1305.5	119.7	65.2	60.1	1150.3	131.9	49.8	43.6	812.1	86.6	39.3	27.9	870.7	98.8	24.5	63.7	1182.9	122	54.8	50.4
<b>16</b>				<b>17</b>				<b>18</b>				<b>19</b>				<b>20</b>			
Ensalada de pasta Pollo en salsa Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo				Garbanzos guisados Morcilla con patatas Helado <i>A/M:</i> Fruta				Judias con tomate Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M:</i> Sobao				Lentejas estofadas Pescado al horno Yorgurt <i>A/M:</i> Fruta				Arroz con verdura Salchichas con ketchup y patatas Macedonia <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.
1310.3	135.4	55.7	64.6	1059.1	103.6	56.5	34.4	1057	108.5	54.3	33.6	889.1	105.2	22.7	66	1234.9	189	35.8	37.9
<b>23</b>				<b>24</b>				<b>25</b>				<b>26</b>				<b>27</b>			
Espaguetis con tomate Lomo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de salchichón				Alubias rojas Tortilla de patata Helado <i>A/M:</i> Fruta				Crema de calabaza Albóndigas en sasa Fruta <i>A/M:</i> Magdalena				Patatas a la Riojana Empanadillas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Lentejas con chorizo Pescado en salsa 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.
1213.7	98.9	71.5	42	1063.7	113.6	49.5	40.9	896	97.9	40.8	34.3	911.8	108.5	39.9	27	1079.6	118.6	33.3	76.2
<b>30</b>																			
Ensalada de pasta Pollo al ajillo Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de mortadela																			
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																
1275.7	135.2	53.6	61																

\* 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)