

MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2019

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
																1	FESTIVO						
4	Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M: Bocado de Chorizo</i>			5	Judías Verdes Hamburguesa salsa zanahoria Yogurt <i>A/M: Fruta</i>			6	Alubias pintas Tortilla de patatas Fruta <i>A/M: Sobao</i>			7	Patatas en salsa verde San Jacobo Yogurt <i>A/M: Fruta</i>			8	Garbanzos con verdura Pescado al horno Fruta <i>A/M: Bocado de York</i>						
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	1016.3	109.4	49.4	33.6	1050.4	115.5	47.4	40.5	1078.3	101	54.5	49.5	963	113	27.6	65.6				
11	Ensalada de pasta Pollo al ajillo Fruta <i>A/M: Bocado de Salchichón</i>			12	Puré de verdura Filete con patatas Yogurt <i>A/M: Fruta</i>			13	Garbanzos guisados Albóndigas en salsa Fruta <i>A/M: Magdalena</i>			14	Arroz con tomate Pescado al horno Yogurt <i>A/M: Fruta</i>			15	Cocido Montañés Empanadillas Fruta <i>A/M: Bocado de Pavo</i>						
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.				
12.68.9	135.2	52.4	61.8	822.5	94	36	30.7	1013.7	110.4	44	44	979.5	138.5	22.5	55.8	1034.4	120.4	42.3	40.3				
18	Lentejas estofadas Lomo con ensalada Fruta <i>A/M: Bocado de Mortadela</i>			19	Arroz con verdura Salchichas con kétchup y patatas Yogurt <i>A/M: Fruta</i>			20	Sopa de fideos Carne con tomate Fruta <i>A/M: Chokolatina</i>			21	Garbanzos con verdura Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M: Fruta</i>			22	Patatas a la Riojana Pescado al horno Fruta <i>A/M: Bocado de Queso</i>						
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.				
1113.5	88.6	60.1	52.9	1075.6	148.2	41.2	28.3	812	76.7	33	51.9	980.2	100.1	49.1	34.9	1087.7	103.5	44.2	69				
25	Macarrones boloñesa Empanadilla Fruta <i>A/M: Bocado de Chorizo</i>			26	Judías con tomate Filete con patatas Yogurt <i>A/M: Fruta</i>			27	Alubias pintas Tortita de patatas Fruta <i>A/M: Sobao</i>			28	Lentejas guisadas Pescado al horno Yogurt <i>A/M: Fruta</i>			29	Garbanzos con verdura Pollo en salsa Fruta <i>A/M: Bocado de York</i>						
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.				
1154.2	131.6	47.5	47.5	901.4	98.1	41.7	33.5	1032.9	112	47.3	39.9	889.1	105.2	22.7	66	1112.3	100.6	50.5	64				

* No se especifica el tipo de pescado por depender de 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)