

MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE 2019

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
2				3				4				5				6			
Espaguetis con tomate Lomo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de mortadela				Puré de verdura Filete con patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Alubias blancas Tortilla de patata Fruta <i>A/M:</i> Magdalena				Lentejas guisadas Pescado al horno Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				FESTIVO			
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.				
1226.6	117.3	59.1	56.2	816.8	92.3	36.3	30.1	1046.9	120.7	45	39.9	889.1	105.2	22.7	66				
9				10				11				12				13			
FESTIVO				Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Garbanzos con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M:</i> Chocolate				Judías verdes San Jacobo Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Patatas en salsa verde Pescado al horno 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.
				1119.3	105.2	55	51	952.3	89.2	52.3	31.6	985.2	105.3	46.2	37.1	1084.4	116.4	39.2	66.5
16				17				18				19				20			
Lentejas estofadas Empanadillas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de salchichón				Ensalada de arroz Salchichas con ketchup y patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Sopa de fideos Carne con tomate Fruta <i>A/M:</i> Sobao				Cocido Montañés Pescado al horno Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Lomo con patatas Pizza casera Dulces Navideños Refresco			
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.
1050.7	126.1	40.9	41.9	1201.5	160.8	44.1	38	887.9	89.5	35	53.8	1007	100.1	37.5	67.2	1173.7	120.7	59.7	37
 <div style="text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Del 21 de Diciembre Al 7 de Enero - <u>Ambos Incluidos</u></p> </div> 																			

* 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)