

MENÚ ESCOLAR ENERO 2020

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
6				7				8				9				10			
FESTIVO				NO LECTIVO				Lentejas guisadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M.: Magdalena</i>				Crema de calabaza San Jacobo Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>				Garbanzos con verdura Pescado al horno Fruta <i>A/M.: Bocadoillo 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.
								1114.2	97.5	52.3	63.3	864	91.3	40.1	34.5	1002.8	108.3	33.3	67.4
13				14				15				16				17			
Ensalada de pasta Pollo al ajillo Fruta <i>A/M.: Bocadoillo de mortadela</i>				Alubias pintas Tortilla de patata Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>				Judías verdes Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M.: Chokolatina</i>				Lentejas estofadas Pescado al horno Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>				Patatas a la Riojana Empanadillas Fruta <i>A/M.: Bocadoillo de jamón 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.
1205.3	135.2	46.6	59.1	1015.4	118.1	42.1	41.1	1011.6	103.7	52.3	31.5	889.1	105.2	22.7	66	994.3	114.8	42.7	34.9
20				21				22				23				24			
Espaguetis con tomate Lomo con ensalada Fruta <i>A/M.: Bocadoillo de chorizo</i>				Garbanzos con verdura Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>				Puré de verdura Albóndigas en salsa Fruta <i>A/M.: Sobao</i>				Lentejas guisadas Pechuga de pollo con ensalada Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>				Cocido Montañés Pescado al horno Fruta <i>A/M.: Bocadoillo 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.
1184.7	99.1	67.8	43	997.7	105.3	48.9	34.3	917.1	98	43.1	34.4	1082.7	94.9	49.4	64.6	1040	102.4	38	72.1
27				28				29				30				31			
Lentejas con chorizo Empanadillas Fruta <i>A/M.: Bocadoillo de salchichón</i>				Ensalada de arroz Salchichas con ketchup y patatas Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>				Sopa de fideos Carne con tomate Fruta <i>A/M.: Magdalena</i>				Alubias con verdura Pescado en salsa Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>				Patatas en salsa verde Lomo con cortezas Fruta <i>A/M.: Bocadoillo 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.
1008.4	116.3	40.5	42.1	1201.5	160.8	44.1	38	848.1	85	33	52.8	870.7	98.8	24.5	63.7	1455	121.1	82	56.5

* 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)