

MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2020

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
3				4				5				6				7			
Espagueti con tomate Empanadillas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de mortadela				Garbanzos con verdura Tortilla de patata Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Judías verdes Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M:</i> Chocolatina				Cocido Montañés Pollo en salsa Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Lentejas guisadas 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.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.
998.9	130	40.3	26.4	991.5	113.2	44.7	34.1	998.7	101	52.2	31.1	1156.3	87.7	60.4	65.6	1019.6	122.9	25.6	74.4
10				11				12				13				14			
Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo				Alubias pintas Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Puré de verduras Filete con patatas Fruta <i>A/M:</i> Sobao				Garbanzos estofados Lomo con ensalada Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Patatas en salsa verde Pescado al horno 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.
1305.5	119.7	65.2	30.1	980.8	99.8	46.7	40.7	888.1	99.4	41.2	29.8	953.3	75.9	54.1	39.1	992.7	102.6	36.4	63.6
17				18				19				20				21			
Ensalada de arroz Salchichas con ketchup y patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de salchichón				Sopa de fideos Carne con tomate Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Judías verdes Pollo en salsa Fruta <i>A/M:</i> Magdalena				Lentejas con chorizo Albóndigas en salsa Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Alubias con verdura 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.
1416.6	175.1	58	46.2	822.4	84.1	29.7	54.6	1022.5	88.5	53	47.8	990.8	106.3	39	53.7	998.8	102	32.7	74.1
24				25				26				27				28			
NO LECTIVO				NO LECTIVO				NO LECTIVO				NO LECTIVO				NO LECTIVO			

* 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)