

MENÚ ESCOLAR MARZO 2020

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
2				3				4				5				6			
Espaguetis con tomate Empanadillas Fruta <i>A/M: Bocado de chorizo</i>				Alubias pintas Tortilla de patata Yogurt <i>A/M: Fruta</i>				Crema de calabaza Filetes con patatas Fruta <i>A/M: Chocolate</i>				Garbanzos estofados Pechuga con ensalada Yogurt <i>A/M: Fruta</i>				Patatas a la Riojana Pescado al horno Fruta <i>A/M: Bocado 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.
1016	126.7	42.3	29.4	1009.6	116.4	42.4	40.5	812.1	86.6	39.3	27.9	1026.1	85	51.4	55.8	1042.1	106.6	38.8	66.6
9				10				11				12				13			
Lentejas guisadas Lomo con ensalada Fruta <i>A/M: Bocado de mortadela</i>				Ensalada de pasta Pollo al ajillo Yogurt <i>A/M: Fruta</i>				Arroz con tomate Salchichas con ketchup y patatas Fruta <i>A/M: Sobao</i>				Judías verdes Hamburguesa salsa zanahoria Yogurt <i>A/M: Fruta</i>				Garbanzos con verdura Pescado en salsa 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.
1113.5	88.6	60.1	52.9	1124.1	120.9	45.5	55.5	1141.1	153.6	46.3	27.5	991.5	103.1	49	34.5	933.7	109.4	27.2	62.6
16				17				18				19				20			
Macarrones con tomate Empanadillas Fruta <i>A/M: Bocado de salchichón</i>				Alubias pintas Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M: Fruta</i>				Puré de verdura San Jacobos Fruta <i>A/M: Magdalena</i>				Garbanzos guisados Pechuga de pollo con ensalada Yogurt <i>A/M: Fruta</i>				Patatas en salsa verde 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.
1045	126.5	46	28.5	980.8	99.8	46.7	40.7	89.5	93.9	43	33.2	1043.6	88.5	51.5	56.4	1087.7	103.5	44.2	69
23				24				25				26				27			
Lentejas estofadas Lomo con lechuga Fruta <i>A/M: Bocado de chorizo</i>				Garbanzos con chorizo Tortilla de patata Yogurt <i>A/M: Fruta</i>				Ensalada de arroz Salchichas con ketchup y patatas Fruta <i>A/M: Chocolate</i>				Sopa de fideos Carne con tomate Yogurt <i>A/M: Fruta</i>				Cocido Montañés Pescado al horno Fruta <i>A/M: Bocado 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.
1148.1	88.9	62.2	56.6	974.8	103.8	45.1	38.5	1074.4	159.4	36.4	26.6	822.4	84.1	29.7	54.6	1089.5	106.4	40.4	75.2
30				31															
Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M: Bocado de mortadela</i>				Alubias pintas Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M: Fruta</i>															
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.												
1270.9	119.5	63	56.4	980.8	99.8	46.7	40.7												

* 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)