



MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE 2020

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>							
				1	Lentejas estofadas Tortilla de patata Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				2	Cocido lebaniego Empanadillas Fruta <i>A/M:</i> Magdalena				3	Puré de verdura Filete con patatas Yogurt Fruta				4	Patatas a la Riojana 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.				
				1048.2	123.2	42.7	42.9	810.4	104.	31.9	23.7	816.8	92.3	36.3	30.1	1107.8	103.9	46.2	69.1				
7	NO LECTIVO			8	FESTIVO			9	Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Chocolatina			10	Judías verdes Albóndigas con patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta			11	Cocido Montañés Pescado en salsa 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.				
				1108.9	97.8	58.3	48.2	1212.4	132.2	57.1	42.5	1331.1	107.5	67.2	74.1								
14	Lentejas con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de salchichón			15	Arroz con tomate Salchichas con puré Yogurt <i>A/M:</i> Fruta			16	Sopa de fideos Carne con tomate Fruta <i>A/M:</i> Sobao			17	Puré de calabaza San Jacobo Yogurt <i>A/M:</i> Fruta			18	Alubias blancas 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.				
1252.0	124.3	60.9	51.9	1062.6	145.3	41.0	28.1	1109.1	110.8	48.4	57.5	1094.0	111.9	47.6	54.4	925.9	110.6	23.3	68.4				
21	Macarrones con tomate Pollo en salsa con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de mortadela			22	Pizzas caseras Lomo con patatas Dulces navideños Refrescos																		
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	--	--	--	--																
 <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Del 23 de Diciembre al 10 de Enero - <u>Ambos Incluidos</u></p> 																							

* 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)