

MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2020

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
2				3				4				5				6			
por determinar				por determinar				por determinar				por determinar				por determinar			
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.
9				10				11				12				13			
Espaguetis con tomate Lomo con ensalada Fruta <i>A/M.</i> : Bocadillo de chorizo				Lentejas con verdura Tortilla de patata Yogurt <i>A/M.</i> : Fruta				Crema de calabaza Pollo en salsa Fruta <i>A/M.</i> : Chokolatina				Alubias estofadas Pescado en salsa Yogurt <i>A/M.</i> : Fruta				Patatas a la riojana San Jacobos 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.
1203.0	119.7	62.8	39.8	1048.2	123.2	42.7	42.9	1157.8	104.5	61.1	47.3	1134.1	130.0	38.3	67.2	1148.2	112.5	54.9	51.0
16				17				18				19				20			
Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M.</i> : Bocadillo de Salchichón				Garbanzos guisados Empanadillas Yogurt <i>A/M.</i> : Fruta				Ensalada de arroz Salchichas con ketchup y patatas Fruta <i>A/M.</i> : Magdalena				Sopa de fideos Carne con tomate y patatas Yogurt <i>A/M.</i> : Fruta				Cocido montañés Pescado al horno 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.
1334.5	119.5	68.9	59.1	1053.7	136.3	42.2	29.6	1233.0	163.4	47.0	36.8	1091.4	116.9	43.2	58.7	1183.1	114.8	45.8	78.0
23				24				25				26				27			
Lentejas guisadas Lomo con ensalada Fruta <i>A/M.</i> : Bocadillo de mortadela				Alubias pintas Tortilla de patatas Yogurt <i>A/M.</i> : Fruta				Judías verdes Hamburguesa salsa zanahoria Fruta <i>A/M.</i> : Sobao				Garbanzos guisados Morcilla con patatas 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.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.
1149.4	112.7	55.2	50.5	1009.6	116.4	42.4	40.5	1039.5	105.0	54.2	32.9	1005.0	106.3	49.4	34.1	1090.2	118.1	38.9	67.0
30																			
Ensalada de pasta Pollo al ajillo Fruta <i>A/M.</i> : Bocadillo de chorizo																			
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																
1239.9	135.4	48.7	62.7																

* 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)