

## MENÚ ESCOLAR ENERO 2021

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> <i>Del 23 de Diciembre al 10 de Enero - Ambos Incluidos</i>																			
<b>11</b>				<b>12</b>				<b>13</b>				<b>14</b>				<b>15</b>			
Lentejas con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocado de pavo				Patatas a la Riojana Lomo con ensalada Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Puré de verdura Albondigas en salsa Fruta <i>A/M</i> : Sobao				Alubias blancas Pescado al horno Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Espagueti con tomate Pollo en salsa Fruta <i>A/M</i> : Bocado de mortadela			
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.
1100	120	47	48	1050	90	60	37	899	92	43	35	820	90	22	63	1244	120	59	56
<b>18</b>				<b>19</b>				<b>20</b>				<b>21</b>				<b>22</b>			
Arroz con tomate Empanadillas Fruta <i>A/M</i> : Bocado de queso				Lentejas estofadas Tortilla de patata Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Garbanzos con verdura Pechuga de pollo con patatas Fruta <i>A/M</i> : Chokolatina				Judias con patatas Hamburguesa con salsa zanahoria Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Alubias pintas Pescado con mayonesa Fruta <i>A/M</i> : Bocado 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.
971	141	32	26	1005	113	43	43	1170	108	57	55	1016	109	49	34	1163	109	48	72
<b>25</b>				<b>26</b>				<b>27</b>				<b>28</b>				<b>29</b>			
Ensalada de pasta Pollo al ajillo Fruta <i>A/M</i> : Bocado de salchichón				Puré de verdura San jacobó Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Lentejas con verdura Filete de ternera con patatas Fruta <i>A/M</i> : Magdalena				Patatas en salsa verde Empanadillas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Cocido montañés Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocado de chorizo			
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.
1339	135	59	64	858	90	40	32	1028	119	40	48	906	107	40	26	1145	103	48	76

\* 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)