

MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2021

<i>LUNES</i>				<i>MARTÉS</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
1	Lentejas estofadas Morcilla con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso			2	Judías con patatas Hamburguesa con salsa zanahoria Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			3	Alubias con verdura Salchichas con patatas Fruta <i>A/M</i> : Sobao de chocolate			4	Patatas en salsa verde Empanadillas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			5	Garbanzos guisados Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo 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.
1237.7	130.9	55.6	53.6	1022.0	111.1	49.0	34.2	1177.8	139.9	49.2	43.9	911.8	108.5	39.9	27.0	984.1	109.6	32.8	62.7
8	Arroz con tomate Lomo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de jamón York			9	Sopa de fideo Ragut con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			10	Patatas a la Riojana San Jacobo Fruta <i>A/M</i> : Magdalena			11	Puré de verdura Filete con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			12	Cocido Montañés Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo 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.
1076.9	129.5	46.7	34.6	728.5	90.1	29.3	26.1	1092.3	100.0	57.4	44.0	977.0	91.3	53.4	31.1	1193.2	114.6	47.7	76.3
15	NO LECTIVO			16	NO LECTIVO			17	NO LECTIVO			18	Macarrones boloñesa Rabas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			19	Lentejas con verdura Alitas de pollo 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.
												873.3	103.5	33.5	39.2	1049.1	106.6	39.1	67.8
22	Espaguetis con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela			23	Lentejas con chorizo Tortilla de patata Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			24	Cocido lebaniego Filete con cortezas Fruta <i>A/M</i> : Chokolatina			25	Judías con patatas Hamburguesa con salsa zanahoria Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			26	Sopa de pescado Pollo en salsa 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.
1270.9	119.5	63.0	56.4	1023.4	116.9	42.3	43.7	1118.5	100.8	57.6	49.2	1009.0	108.4	48.9	33.9	891.4	92.6	28.6	47.8

* 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)