

# MENÚ ESCOLAR ABRIL 2021



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
												<b>1</b>				<b>2</b>			
												<b>FESTIVO</b>				<b>FESTIVO</b>			
<b>5</b>				<b>6</b>				<b>7</b>				<b>8</b>				<b>9</b>			
<b>SEMANA SANTA DEL 1 AL 11 (AMBOS INCLUIDOS)</b>																			
<b>12</b>				<b>13</b>				<b>14</b>				<b>15</b>				<b>16</b>			
Lentejas estofadas Rabas Fruta <i>A/M.: Bocado de queso</i>				Puré de verdura Lomo con patatas Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>				Patatas a la Riojana Salchichas con ketchup y patatas Fruta <i>A/M.: Chokolatina</i>				Garbanzos guisados Alitas de pollo Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>				Macarrones boloñesa Pescado al horno 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.
1324.7	140.0	60.7	54.7	1008.3	114.6	48.5	28.3	1218.2	130.2	61.1	36.7	1029.8	94.3	47.6	56.0	1139.2	132.4	34.3	75.3
<b>19</b>				<b>20</b>				<b>21</b>				<b>22</b>				<b>23</b>			
Ensalada de arroz Filete con patatas Fruta <i>A/M.: Bocado de salchichón</i>				Sopa de fideos Ragut con patatas Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>				Lentejas guisadas San jacobó Fruta <i>A/M.: Magdalena</i>				Judías verdes Albóndigas en salsa Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>				Alubias rojas 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.
1267.2	151.0	51.0	48.7	1085.8	115.2	43.5	58.2	1039.3	108.4	44.2	52.0	985.6	109.2	44.0	38.2	981.1	116.2	25.3	72.0
<b>26</b>				<b>27</b>				<b>28</b>				<b>29</b>				<b>30</b>			
Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M.: Bocado de mortadela</i>				Garbanzos estofados Empanadillas Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>				Puré de verdura Tortilla de patata Fruta <i>A/M.: Sobao de chocolate</i>				Alubias con verdura Pescado al horno Helado <i>A/M.: Fruta</i>				<b>NO LECTIVO</b>			
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	1109.5	119.0	54.5	35.8	939.4	106.1	46.8	23.5	941.3	103.8	30.3	63.3				

\* 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)