

MENÚ ESCOLAR JUNIO 2021

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
				1	Garbanzos con verdura Empanadillas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			2	Judías con patatas Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M</i> : Sobao			3	Alubias blancas Pescado en salsa Yorgurt <i>A/M</i> : Fruta			4	Patatas a la riojana Lomo con ensalada 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.
				944.3	114.1	39.4	30.7	1081.8	114.8	54.6	32.8	1047.9	113.0	35.3	69.5	1226.8	104.7	68.5	47.8
7	Lentejas guisadas Rabas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de jamón York			8	Puré de verdura Albóndigas con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			9	Arroz con tomate Tortilla de ptata Fruta <i>A/M</i> : Chocolatina			10	Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Yorgurt <i>A/M</i> : Fruta			11	Salmorejo Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón		
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.
829.0	106.1	25.7	43.0	1085.5	116.6	51.3	39.3	997.6	131.3	42.8	21.6	1126.4	91.4	58.9	57.7	950.1	97.4	37.4	55.7
14	Ensalada de pasta Lomo con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de pavo			15	Alubias rojas San Jacobos Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			16	Judías con patatas Alitas de pollo Fruta <i>A/M</i> : Magdalena			17	Lentejas con verdura Salchichas con patatas Yorgurt <i>A/M</i> : Fruta			18	Macarrones boloñesa Pescado en salsa 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.
1301.4	167.5	50.1	42.8	994.1	105.4	41.4	50.1	1000.1	100.0	46.1	46.4	1137.8	138.6	44.1	46.8	1187.6	123.5	43.4	75.6
21	Arroz con tomate Pechuga de pollo con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo			22	Lentejas con chorizo Empanadillas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			23	Pizza casera Lomo con patatas helado Refrescos										
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.								
1156.3	132.6	46.0	52.9	835.5	111.7	27	33.7	1337.1	151.5	63.8	39.4								

* 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)