



Colegio Verdemar

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2021

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>				
																1	Patatas a la Riojana Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela			
																V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	
																1111.2	114.6	44	64.1	
4	Macarrones con tomate Filetes de lomo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso			5	Garbanzos con verdura Empanadillas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			6	Menestra de verduras Filete con patatas Fruta <i>A/M</i> : Sobao de chocolate			7	Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			8	Alubias blancas con verdura 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.	
1174.6	99.2	65.8	44.6	784.6	103.5	28.7	25.5	966.9	103.5	46.9	32.6	1108.9	87.9	58.8	57	981.1	116.2	25.3	72	
11	Lentejas estofadas Filete de pollo con cortezas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo			12	FESTIVO			13	Arroz tres delicias San Jacobo Fruta <i>A/M</i> : Magdalena			14	Sopa de fideos Carne con tomate Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			15	Alubias rojas con verdura Pescado al horno 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.	
1443.2	138.6	64.2	77.8					1003.8	141.9	33.1	33.9	822.5	84.1	29.7	54.6	931.6	112.3	23	69	
18	Espaguetis con tomate Lomo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón			19	Garbanzos con verdura Rabas al horno Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			20	Puré de verdura Albóndigas estofadas Fruta <i>A/M</i> : Chokolatina			21	Alubias blancas con verdura Pescado al horno Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			22	Patatas a la riojana Pollo 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.	
1213.7	98.9	71.5	42	647.6	80.1	24.5	26.5	854.1	87.9	41.2	32.8	850.6	98.5	22.4	63.7	1260.5	102.2	66.9	62.5	
25	Macarrones boloñesa Filete de ternera con cortezas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso			26	Lentejas con verdura Salchichas con Keptchu y patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			27	Judías con patatas Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M</i> : Sobao			28	Arroz con tomate Pescado al horno Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			30	Cocido lebaniego Lomo con ensalada 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.	
1319.6	133.3	58	66.2	1163.8	144.1	44.2	47.3	1087.6	116.5	54.3	33.3	849	120.7	19.6	47.4	1210.3	86.9	69.8	57	

* 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)