



# MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE 2021

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
								<b>1</b>				<b>2</b>				<b>3</b>			
								Arroz con tomate Empanadillas Fruta <i>A/M</i> : Sobao				Sopa de fideos Carne con tomate Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Alubias blancas Pescado 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.
								866.6	134.3	28.8	14.9	822.4	84.1	29.7	54.6	951.8	112.6	25	69
<b>6</b>				<b>7</b>				<b>8</b>				<b>9</b>				<b>10</b>			
<b>FESTIVO</b>				<b>NO LECTIVO</b>				<b>FESTIVO</b>				Lentejas con verdura Pescado en salsa Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Arroz tres delicias Filete de lomo con patatas 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.
												909.3	105.6	24.7	66	1227.7	134.8	59.6	36.4
<b>13</b>				<b>14</b>				<b>15</b>				<b>16</b>				<b>17</b>			
Macarrones a la bolognesa Filetes de pollo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				Alubias rojas con verdura Tortilla de patata Natillas <i>A/M</i> : Fruta				Judías con patatas Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M</i> : Magdalena				Patatas a la Riojana Pescado al horno Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Cocido Montañés Salchichas con puré de patata 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.
1326.9	122.1	49.3	117.2	967.3	106.6	42	40.7	1005.5	102.2	51.8	32.5	959.6	100.3	36	58.7	1289.7	131.7	59.1	57.7
<b>20</b>				<b>21</b>				<b>22</b>				<b>23</b>							
Lentejas con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				Arroz con tomate Pollo en salsa Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Puré de calabaza Alitas de pollo Fruta <i>A/M</i> : Chocolatina con galletas				Pizzas caseras Rabas Dulces navideños 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.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.				
12.34.5	120.8	60.9	51.2	998.3	108.3	52.4	45.8	970.3	77.6	54	43.5	1082.2	129.2	50.6	27.3				
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.1em;">Del 24 de Diciembre al 9 de Enero</p> </div>  </div>																			

\* 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)