

MENÚ ESCOLAR ENERO 2022

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
10	Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocado de chorizo			11	Alubias rojas Rabas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			12	Judías con patatas San Jacobos Fruta <i>A/M</i> : Sobao de chocolate			13	Garbanzos con verdura Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			14	Patatas en salsa verde Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocado 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.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.
1228.7	125	56.5	55.1	1110.1	118.6	52.1	41.6	1050.7	110.7	51.4	36.3	969	97.8	48.9	34.8	1105.2	107	44.2	70.9
17	Macarrones a la boloñesa Lomo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocado de salchichón			18	Garbanzos con verdura Tortilla de patata con chorizo Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			19	Patatas a la Riojana Pollo al ajillo Fruta <i>A/M</i> : Magdalena			20	Puré de verdura Hamburguesa con salsa zanahoria Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			21	Alubias con verdura Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocado 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.
1351.9	103.7	76.6	60.2	974.8	103.8	45.1	38.5	1140.4	90.5	61.7	55.8	895.1	95.5	43.3	31.0	933.1	104.7	25.3	71.6
24	Lentejas con verduras Morcilla con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocado de mortadela			25	Menestra de verdura Pollo en salsa Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			26	Arroz con tomate Filete de ternera con patatas Fruta <i>A/M</i> : Choclatina con galletas			27	Sopa de fideos Carne con tomate Natillas <i>A/M</i> : Fruta			28	Cocido montañas Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocado 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.
1177.2	122.1	54.9	49.0	1033.3	95.8	50.5	48.9	904.6	114.4	37.2	28.0	1139.8	112.4	50.7	58.5	1040	102.4	38	72.1
31	Arroz 3 delicias Alitas de pollo Fruta <i>A/M</i> : Bocado de chorizo																		
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																
1206.6	144.3	44.7	56.1																

* 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)