

MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2022

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
				1				2				3				4			
				Garbanzos con verdura Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Judías con patatas Albóndigas estofadas Fruta <i>A/M</i> : Sobao				Alubias blancas Pescado al horno Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Patatas a la Riojana Alitas de pollo 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.
				962.7	96.5	49	34.3	1008.9	104.8	48.8	37.5	850.6	98.5	22.4	63.7	1324.1	102.2	72.7	65.2
7				8				9				10				11			
Spaguetti carbonara Lomo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso				Lentejas con verdura Tortilla de patata Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Patatas en salsa verde Salchichas con puré Fruta <i>A/M</i> : Magdalena				Alubias rojas Pescado al horno Natillas <i>A/M</i> : Fruta				Puré de verdura Pollo en salsa Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo			
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.
1216.4	122.6	55.1	57.6	1005.9	113.3	42.3	43.0	1204.8	127.5	60.3	38.1	804.5	86.7	22.8	63.1	1050.3	84.9	54.6	55.0
14				15				16				17				18			
Lentejas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Yogurt <i>A/M</i> : Bocadillo de jamón York				Judías con patatas Hamburguesa con salsa zanahoria Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Arroz 3 delicias Filete con patatas Fruta <i>A/M</i> : Sobao de chocolate				Sopa de fideos Carne con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Garbanzos con verdura Pescado al horno 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.
1159.0	117.2	43.6	74.5	978.4	108.2	43.5	38.4	996.4	147.4	31.3	30.5	1043.4	105.4	43.2	58.3	978.3	107.9	33.1	62.1
21				22				23				24				25			
NO LECTIVO				NO LECTIVO				NO LECTIVO				NO LECTIVO				NO LECTIVO			
28																			
Macarrones bolognesa Lomo con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de pavo																			
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.																
1389.6	137.4	65.9	60.0																

* 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)