

MENÚ ESCOLAR ABRIL 2022

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>								
																1								
																Alubias rojas con verdura Empanadillas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela								
																V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	906.3	109.5	34.4	37.0	
4				5				6				7				8								
Arroz con tomate Filete de lomo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				Garbanzos con verdura Rabas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Judías con patatas Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M</i> : Sobao				Alubias blancas con verdura Salchichas con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Patatas con costilla 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.	968.3	105.6	31.1	66.5	
11				12				13				14				15								
Espaguetti carbonara Pollo al ajillo Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				Lentejas con verdura Filete con patatas Natillas <i>A/M</i> : Fruta				Arroz 3 delicias Empanadillas Fruta <i>A/M</i> : Magdalena				FESTIVO				FESTIVO								
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.													
1343.7	125.6	59.1	77.3	1014.0	114.1	36.4	57.6	693.3	111.8	15.5	26.0													
18				19				20				21				22								
SEMANA SANTA DEL 14 AL 24																								
25				26				27				28				29								
Lentejas con verdura Filete de pollo con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso				Ensalada de pasta San Jacobo Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Garbanzos estofados Tortilla de patata Fruta <i>A/M</i> : Sobao chocolate				Puré de verdura Albóndigas estofadas Natillas <i>A/M</i> : Fruta				Alubias rojas con verduras 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.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	883.6	100.8	22.9	68.6	
1413.2	140.2	60.3	77.4	1076.0	130.4	41.2	43.7	1014.8	108.8	49.5	33.4	912.9	90.8	45.4	35.3									

* 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)