

# MENÚ ESCOLAR MARZO 2022

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
				<b>1</b>				<b>2</b>				<b>3</b>				<b>4</b>			
				Lentejas estofdas San Jacobo Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Patatas con costilla Empanadillas Fruta <i>A/M</i> : Chocolatina con galletas				Puré de verdura Albóndigas con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Cocido lebaniego Pescado 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.
				990.3	102.3	41.2	52.6	901.4	101.1	43.2	24.3	816.4	83.8	37.8	39.3	990.8	98.7	36.9	66.0
<b>7</b>				<b>8</b>				<b>9</b>				<b>10</b>				<b>11</b>			
Arroz con tomate Pechuga de pollo con cortezas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso				Alubias blancas con verdura Tortilla de patata Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Menestra de verdura Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M</i> : Sobao				Garbanzos con verdura Salchichas con puré de patata Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Patatas en salsa verde 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.
1465.1	162.1	63.0	62.4	1141.2	111.8	57.2	44.9	1039.5	105.0	54.2	32.9	1046.1	119.8	46.1	37.9	1063.2	103.2	44.0	63.7
<b>14</b>				<b>15</b>				<b>16</b>				<b>17</b>				<b>18</b>			
Lentejas con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de Salchichón				Judías con patatas Rabas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Alubias rojas Alitas de pollo Fruta <i>A/M</i> : Magdalena				Arroz 3 delicias Pescado en salsa Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Sopa de fideos Carne con tomate 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.
1234.5	120.8	60.9	51.2	877.8	104.5	40.4	23.6	858.5	88.7	38.8	38.7	843.3	131.1	13.6	48.3	843.6	98.6	31.4	41.6
<b>21</b>				<b>22</b>				<b>23</b>				<b>24</b>				<b>25</b>			
Espaguetis con tomate Empanadillas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				Garbanzos estofados Pollo al ajillo Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Puré de verdura Filete con patatas Fruta <i>A/M</i> : Sobao chocolate				Alubias blancas Tortilla de patata Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Patatas a la Riojana 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.
1016.0	126.7	42.3	29.4	981.8	82.9	47.6	55.6	840.0	87.9	41.2	29.4	1123.7	108.2	57.1	44.3	992.7	102.6	36.4	63.6
<b>28</b>				<b>29</b>				<b>30</b>				<b>31</b>							
Macarrones bolognesa Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso				Lentejas con verdura Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Menestra de verdura San Jacobo Fruta <i>A/M</i> : Chocolatina con galletas				Patatas en salsa verde Pescado en salsa Yogurt <i>A/M</i> : Fruta							
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.				
1433.5	124.7	68.4	79.9	1019.3	106.5	46.9	43.0	932.5	88.1	49.1	34.6	931.8	89.2	37.9	58.3				

\* 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)



## MENÚ ESCOLAR MARZO 2022

\* 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)