

MENÚ ESCOLAR MAYO 2022

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
2				3				4				5				6			
Arroz tres delicias Filete de lomo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocado de mortadela				Alubias blancas San jacobito Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Judías con patatas Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M</i> : Chokolatina				Lentejas estofadas Tortilla de patata Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Patatas a la Riojana Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocado 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.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.
1073.4	104.1	57.0	34.4	1108.2	97.2	56.0	53.8	963.6	92.2	52.2	31.1	1005.9	113.3	42.3	43.0	1126.8	103.2	49.8	66.5
9				10				11				12				13			
Macarrones con tomate Filete de ternera con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocado de jamón York				Garbanzos con verdura Pollo en salsa Helado <i>A/M</i> : Fruta				Menestra de verduras Salchichas con patatas Fruta <i>A/M</i> : Sobao				Patatas en salsa verde Pescado al horno Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Alubias rojas con verdura Empanadillas Fruta <i>A/M</i> : Bocado 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.
961.5	102.3	42.9	41.5	1078.2	89.9	55.1	55.8	1120.9	128.3	53.9	30.5	1037.7	100.9	43.3	61.1	940.9	109.7	36.5	40.7
16				17				18				19				20			
Ensalada de pasta Pechuga de pollo Coque <i>A/M</i> : Plátano				Lentejas con verduras Filete con ensalada Cerezas <i>A/M</i> : Sandía				Puré de verduras Tortilla de patata Yogurt natural <i>A/M</i> : Fresas				Alubias con verduras Pescado con ensalada de tomate Paraguayo <i>A/M</i> : Batido de frutas				Ensalada de arroz Tortilla de bonito Kiwi <i>A/M</i> : Melón			
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.
1047.6	127.1	36.3	50.9	1076.9	101.4	47.1	61.3	831.5	90.9	41.1	24.5	870.7	98.8	24.5	63.7	841.9	117.9	26.4	31.0
23				24				25				26				27			
Spaguetti carbonara Filete de lomo con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocado de Queso				Judías con patatas Rabas Natillas <i>A/M</i> : Fruta				Garbanzos con verdura San Jacobito Fruta <i>A/M</i> : Magdalena				Patatas con bacalao Pollo al ajillo Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Alubias rojas con verdura 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.
1059.9	97.1	55.0	42.6	651.1	81.6	27.4	19.4	965.2	95.0	46.1	42.5	1035.1	87.0	51.1	56.9	901.1	104.3	23.0	69.2
30				31															
Arroz con tomate Morcilla con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocado de mortadela				Lentejas estofadas Empanadillas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta															
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.												
903.9	113.3	38.8	25.7	841.3	113.4	26.6	34.3												

* 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)