

MENÚ ESCOLAR JUNIO 2022

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
								1				2				3			
								Menestra de verdura Albóndigas con patatas Fruta <i>A/M:</i> Sobao chocolate				Garbanzos con verdura Salchichas con patatas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Patatas en salsa verde Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de jamón York			
								V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal			
								Hidratos g.				Hidratos g.				Hidratos g.			
								Grasas g.				Grasas g.				Grasas g.			
								Proteínas g.				Proteínas g.				Proteínas g.			
								1008.9				1046.1				1042.1			
								104.8				119.8				106.6			
								48.8				46.1				38.8			
								37.5				37.9				66.6			
6				7				8				9				10			
Lentejas con verdura San Jacobo Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de salchichón				Gazpacho Pollo en salsa Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Patatas con costilla Rabas Fruta <i>A/M:</i> Chokolatina				Alubias rojas Pescado al horno Helado <i>A/M:</i> Fruta				Día de la Poesía			
V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal			
1205.5				906.4				690.6				947.0							
Hidratos g.				Hidratos g.				Hidratos g.				Hidratos g.				Hidratos g.			
116.6				80.1				76.9				105.5							
Grasas g.				Grasas g.				Grasas g.				Grasas g.				Grasas g.			
55.1				44.8				31.3				30.0							
Proteínas g.				Proteínas g.				Proteínas g.				Proteínas g.				Proteínas g.			
60.7				45.7				25.0				63.8							
13				14				15				16				17			
Arroz con tomate Morcilla con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de pavo				Alubias blancas Tortilla de patata Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Judías con patatas Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M:</i> Sobao				Garbanzos con verdura Empanadillas Profiteroles <i>A/M:</i> Fruta				Ensalada de pasta Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo			
V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal			
1060.2				967.3				1039.5				890.9				1113.0			
Hidratos g.				Hidratos g.				Hidratos g.				Hidratos g.				Hidratos g.			
135.8				106.6				105.0				110.7				136.4			
Grasas g.				Grasas g.				Grasas g.				Grasas g.				Grasas g.			
44.4				42.0				54.2				38.3				32.8			
Proteínas g.				Proteínas g.				Proteínas g.				Proteínas g.				Proteínas g.			
29.8				40.7				32.9				23.2				65.9			
20				21				22				23							
Lentejas con verdura Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso				Salmorejo Albóndigas con patatas helado <i>A/M:</i> Fruta				Patatas a la Riojana Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Magdalena				Pizza casera Rabas y empanadillas Patatas fritas Refrescos							
V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal							
1144.1				960.9				991.1				1262.8							
Hidratos g.				Hidratos g.				Hidratos g.				Hidratos g.							
107.4				102.3				102.9				149.8							
Grasas g.				Grasas g.				Grasas g.				Grasas g.							
46.8				45.4				38.9				58.9							
Proteínas g.				Proteínas g.				Proteínas g.				Proteínas g.							
73.3				35.7				57.4				33.5							

* 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)