

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2022

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
3				4				5				6				7			
Lentejas con verdura Filete de lomo con champiñones Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				Puré de verdura Albóndigas estofadas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Garbanzos con arroz San Jacobo Fruta <i>A/M</i> : Chocolatina con galletas				Ensalada de pasta Pescado al horno Gelatina <i>A/M</i> : Fruta				Patatas en salsa verde Pollo al ajillo 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.
1139.4	107.2	55.4	53.0	822.8	85.1	37.7	35.6	923.3	85.0	46.5	41.1	860.5	115.5	20.0	52.2	1248.2	92.0	68.7	65.4
10				11				12				13				14			
Macarrones con tomate Filete de ternera con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de jamón York				Marmita Empanadillas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				FESTIVO				Judías con patatas Pollo en salsa Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Alubias blancas con verdura Pescado con ensalada de tomate Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso			
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.
1052.8	96.7	47.8	58.9	911.8	108.5	39.9	27.0					991.0	85.9	50.1	49.1	1010.8	104.1	32.6	74.6
17				18				19				20				21			
Espagueti carbonara Pechuga de pollo con lechuga fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de pavo				Menestra de verduras Tortilla de patata Gelatina <i>A/M</i> : Fruta				Alubias rojas con verduras Morcilla Fruta <i>A/M</i> : Magdalena				Patatas a la Riojana Pescado al horno Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Cocido Lebaniego Lomo con cortezas 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.
1085.6	116.8	44.6	54.2	892.0	100.2	44.3	23.2	791.2	81.0	36.2	35.7	953.9	98.7	36.3	58.1	1377.3	125.8	67.7	66.2
24				25				26				27				28			
Lentejas con verduras Rabas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				Arroz 3 delicias Salchichas con puré Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Sopa de fideos Carne con tomate Fruta <i>A/M</i> : Bizcocho casero				Puré de calabaza Hamburguesa con salsa zanahoria Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Alubias blancas con verdura Pescado con ensalada 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.
877.8	94.2	36.2	43.5	1084.1	166.8	33.1	29.3	1075.0	108.0	46.0	57.1	853.5	85.3	43.1	31.1	995.1	102.8	32.5	72.9
31																			
NO LECTIVO																			

* 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)