

MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2022

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
												8				9			
												Lentejas con verdura Filete de lomo con patatas Yogurt <i>A/M: Fruta</i>				Arroz tres delicias Pescado al horno Fruta <i>A/M: Bocadillo de mortadela</i>			
												V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.
												1116.3	105	54.6	49.5	974.7	145.1	19.7	53.7
12				13				14				15				16			
Espaguetti carbonara Filete de pollo con cortezas Fruta <i>A/M: Bocadillo de salchichón</i>				Marmita Empanadillas Helado <i>A/M: Fruta</i>				Puré de verdura Albóndigas con patatas Fruta <i>A/M: Magdalena</i>				FESTIVO				Arroz con tomate Filete ternera con ensalada Fruta <i>A/M: Bocadillo de chorizo</i>			
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.	
1581	156.5	77.3	64.8	934.4	114.6	39.7	27	1117	119.2	54.2	38				940.5	104.4	41.5	37.3	
19				20				21				22				23			
Lentejas con verdura Rabas Fruta <i>A/M: Bocadillo de jamón York</i>				Alubias blancas en ensalada Salchichas con kepcu Helado <i>A/M: Fruta</i>				Judías con patatas Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M: Sobao chocolate</i>				Garbanzos con verdura Tortilla de patata Yogurt <i>A/M: Fruta</i>				Patatas a la Riojana Pescado con ensalada de tomate Fruta <i>A/M: Bocadillo de queso</i>			
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.
834.8	107.8	25.3	43.6	952.6	111.6	37.9	41	1016.3	109.4	49.4	33.6	991.5	113.2	44.7	34.1	1202.4	105.6	55	71.1
26				27				28				29				30			
Ensalada de pasta Morcilla con patatas Fruta <i>A/M: Bocadillo de pavo</i>				Alubias rojas con verdura San Jacobo Yogurt <i>A/M: Fruta</i>				Menestra de verdura Alitas de pollo Fruta <i>A/M: Sobao</i>				Patatas salsa verde Lomo con cortezas Yogurt <i>A/M: Fruta</i>				Garbanzos con verdura Pescado con lechuga Fruta <i>A/M: Bocadillo de mortadela</i>			
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.
1186.1	148.4	47.4	39.5	999.8	107.1	41	50.6	977.7	87.2	49.7	45.4	1206.8	98.6	69.9	44.2	1050.8	100.2	43.6	64.4

* No se especifica el tipo de pescado por depender del 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)