



# MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
												<b>1</b>				<b>2</b>			
												Cocido Montañés San Jacobo Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Patatas en salsa verde Pescado con ensalada 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.
												1108.2	97.2	56.0	53.8	956.7	84.2	48.0	46.8
<b>5</b>				<b>6</b>				<b>7</b>				<b>8</b>				<b>9</b>			
Spaguetti carbonara Lomo con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de jamón York				<b>FESTIVO</b>				Patatas con potas Empanadillas Fruta <i>A/M</i> : Quesito con galletas				<b>FESTIVO</b>				Lentejas con verdura Alitas de pollo Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo 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.
1390.4	154.5	60.9	56.2					960.2	104.1	47.3	26.7					1206.7	96.6	59.2	71.8
<b>12</b>				<b>13</b>				<b>14</b>				<b>15</b>				<b>16</b>			
Macarrones boloñesa Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo				Judías con patatas Albóndigas en salsa Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Ensalada de arroz Tortilla de patatas Fruta <i>A/M</i> : Sobao de chocolate				Sopa de fideos Carne con tomate Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Garbanzos con verdura Pescado con ensalada 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.
1282.1	111.9	59.2	75.4	991.3	110.9	43.6	38.8	1053.4	155.8	36.5	24.8	1043.5	105.4	43.1	58.3	980.2	99.7	36.1	64.2
<b>19</b>				<b>20</b>				<b>21</b>				<b>22</b>				<b>23</b>			
Arroz con tomate Rabas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso				Lentejas con verduras Salchichas con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Puré de calabaza Pollo en salsa Fruta <i>A/M</i> : Chokolatina				Alubias rojas con verdura Pescado con ensalada Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Pizza Patatas fritas y empanadillas refrescos Dulces navideños			
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.
840.2	120.2	27.6	27.4	1102.8	129.8	44.1	46.7	901.7	74.4	47.7	43.5	965.3	100.6	33.3	65.7	1400.2	135.6	56.4	34.1
 <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">VACACIONES DE NAVIDAD</p> <p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Del 24 de Diciembre al 8 de Enero</p> 																			

\* 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)