

# MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2022

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
				<b>1</b>				<b>2</b>				<b>3</b>				<b>4</b>			
				<b>FESTIVO</b>				<b>NO LECTIVO</b>				<b>NO LECTIVO</b>				<b>NO LECTIVO</b>			
<b>7</b>				<b>8</b>				<b>9</b>				<b>10</b>				<b>11</b>			
Macarrones con tomate Pechuga de pollo con cortezas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de mortadela				Garbanzos con verdura y arroz Empanadillas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Menestra de verduras Filete con patatas Fruta <i>A/M:</i> Chokolatina con galletas				Patatas con costilla Tortilla de chorizo Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Alubias rojas con verdura Pescado con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de quesoito			
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.
1517.4	156.4	71.5	62.1	1126.5	163.6	37.5	31	939	102.2	45	31.2	1076.1	119.4	48.7	40.1	1093.3	103.8	41.5	76.1
<b>14</b>				<b>15</b>				<b>16</b>				<b>17</b>				<b>18</b>			
Lentejas con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo				Marmita Empanadillas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Puré de verduras Tortilla de patata Fruta <i>A/M:</i> Bizcocho casero				Cocido Montañés Salchichas con kepchu Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Arroz 3 delicias Pescado con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de jamón York			
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.
1205.5	121	57.1	52.1	1016.8	97.1	45.8	51.3	994.1	106	52	25.3	964.6	94.7	45.4	44	1068.3	150.6	25.4	58.7
<b>21</b>				<b>22</b>				<b>23</b>				<b>24</b>				<b>25</b>			
Espagueti carbonara Lomo con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de salchichón				Judías con patatas San Jacobos Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Garbanzos con verdura Alitas Fruta <i>A/M:</i> Sobao				Patatas a la Riojana Pescado con ensalada Gelatina <i>A/M:</i> Fruta				Alubias rojas con verdura Filete de pollo con cortezas 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.
1368.1	129.6	74.1	44.1	990.9	107	45.8	37.7	1025	99.7	45.9	53.3	1041	102.3	44.5	57.6	1299.5	131.1	54.3	71.7
<b>28</b>				<b>29</b>				<b>30</b>											
Ensalada de pasta Rabas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso				Menestra con verduras Pollo en salsa Yogurt <i>A/M:</i> Fruta				Lentejas estofadas Salchichas con kepchu Yogurt <i>A/M:</i> Chokolatina											
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.								
966	132.8	30.7	37.1	1039	97.4	50.2	49.5	896.8	99.1	36.1	43.7								

\* 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)