

MENÚ ESCOLAR ENERO 2023

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
9	Lentejas con verdura Lomo con ensalada Fruta <i>A/M.: Bocado de mortadela</i>			10	Menestra de verdura Hamburguesa con salsa zanahoria Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>			11	Marmita Pollo al ajillo Fruta <i>A/M.: Bocado de queso</i>			12	Alubias blancas con verdura Pescado al horno con ensalada Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>			13	Spaguettis con tomate Morcilla con patatas Fruta <i>A/M.: Bocado de salchichón</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.
1066.7	78.1	59.9	52.2	991.5	103.1	49	34.5	1167.7	92.1	59.8	65.2	994	97.4	37.4	66.9	1224.2	120.6	66.2	36.9
16	Ensalada de arroz Empanadillas Fruta <i>A/M.: Bocado de mortadela</i>			17	Garbanzos con verdura Pechuga de pollo con ensalada Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>			18	Lentejas con verduras Tortilla de patatas Fruta <i>A/M.: Sobao</i>			19	Judías verdes estofadas Albóndigas Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>			20	Alubias rojas con verdura Pescado con mayonesa Fruta <i>A/M.: Bocado de jamón York</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.
1030.5	144.3	34.6	30.5	1026.1	85	51.4	55.8	1071.4	118.7	47.5	42.2	978.4	108.2	43.5	38.4	1131.1	106.7	46.3	71.6
23	Macarrones carbonara Rabas Fruta <i>A/M.: Bocado de Queso</i>			24	Patatas con potas Filete con cortezas Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>			25	Puré de verduras San Jacobo Fruta <i>A/M.: Chocolatina con galletas</i>			26	Cocido montañés Salchichas con puré de patata Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>			27	Lentejas con verdura Pescado con ensalada Fruta <i>A/M.: Bocado de pavo</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.
1007	108.4	41.3	50.1	965.5	97.7	44.6	43.4	853.7	84	43.4	31.8	1220.6	124.6	58.9	47.9	1036.9	109.6	34	73
30	Arroz 3 delicias Alitas de pollo Fruta <i>A/M.: Bocado de salchichón</i>			31	Menestra de verduras Filete con patatas Yogurt <i>A/M.: Fruta</i>														
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.												
1026.2	120.1	28.3	91.1	901.4	98.1	41.7	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)