

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
								1				2				3			
								Garbanzos con verdura Rabas Fruta <i>A/M</i> : Palmera de hojaldre				Espagueti carbonara Tortilla de patata Fruta <i>A/M</i> : Fruta				Alubias rojas Pescado al horno 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.
								1200	87.4	34.3	24.4	987	133.4	50.9	44.3	991.3	101.6	32.4	72.1
6				7				8				9				10			
Lentejas con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela				Patatas con potas Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Fruta				Alubias blancas con verdura Salchichas con patatas Fruta <i>A/M</i> : Quesito con galletas				Judías verdes San Jacobo Yorgurt <i>A/M</i> : Fruta				Arroz 3 delicias 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.
1207.4	134.0	53.7	45.8	810.6	79.2	33.0	41.3	1290.7	129.0	64.0	48.8	964.5	103.5	45.6	37.1	962.8	145.9	13.2	54.0
13				14				15				16				17			
Macarrones con tomate Lomo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de Queso				Lentejas con verduras Tortilla de patata Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Puré de verduras Pollo en salsa Fruta <i>A/M</i> : Fruta				Patatas con costilla Empanadillas Fruta <i>A/M</i> : Bizcocho casero				Garbanzos con arroz 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.
1114.4	98.1	55.9	43.0	1027.5	121.4	42.1	42.9	889.8	66.1	40.8	68.5	898.6	113.0	37.7	26.2	977.5	104.6	28.5	65.2
20				21				22				23				24			
NO LECTIVO				NO LECTIVO				NO LECTIVO				NO LECTIVO				NO LECTIVO			
27				28															
Espagueti carbonara Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				Judías con patatas Alitas Fruta <i>A/M</i> : Fruta															
V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.	V. Energ. Kcal	Hidratos g.	Grasas g.	Proteínas g.												
1129.0	103.3	46.4	64.2	840.3	81.8	28.7	42.8												

- 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, sarda y bonito.
- Los valores indicados incluyen el Aperitivo/ Merienda (A/M)
- Lunes y miércoles se sirve pan integral