

MENÚ ESCOLAR ABRIL 2023

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
3				4				5				6				7			
Lentejas con verdura Rabas Fruta <i>A/M</i> :Bocadillo de chorizo				Patatas con merluza Lomo con ensalada Yogurt <i>A/M</i> :Fruta				Arroz con tomate Empanadillas Fruta <i>A/M</i> : Quesito con pan				FESTIVO				FESTIVO			
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.								
885.6	104.6	32.8	44.6	880.3	64.6	47.3	37.2	927	130.8	31.7	26								
10				11				12				13				14			
SEMANA SANTA DEL 6 AL 16																			
17				18				19				20				21			
Ensalada de pasta Pechuga de pollo con patatas Fruta <i>A/M</i> :Bocadillo de Queso				Alubias blancas con verduras San Jacobo Fruta <i>A/M</i> : Fruta				Puré de verduras Hamburguesa de pollo en salsa Fruta <i>A/M</i> : Bollo Suizo				Patatas a la Riojana Rabas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Lentejas con verdura 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.
1209.9	146.5	42.4	57.2	1098	103	54.3	50.4	919.9	90.3	48.6	29.3	712.5	71.2	35.3	26.2	1038.8	115.4	26.8	73.8
24				25				26				27				28			
Macarrones carbonara Filete de lomo con ensalada Fruta <i>A/M</i> :Bocadillo de salchichón				Menestra de verdura Albóndigas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Arroz con tomate Alitas de pollo Fruta <i>A/M</i> :Croissant				Sopa de fideos Carne con tomate Fruta <i>A/M</i> : Fruta				Alubias rojas con verdura y chorizo Pescado al horno 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.	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.
1304.4	105.5	67	58	929.1	96.9	43.2	37.1	754.8	91.2	30.5	27.2	702.9	86.7	26.8	29.8	961.4	102.2	30.6	68.3

- 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)
- Martes y jueves se sirve pan integral