

MENÚ ESCOLAR MARZO 2023

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>																																																															
								1				2				3																																																															
								Menestra de verduras Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M</i> : Palmera de hojaldre				Garbanzos con arroz y verdura Pescado con ensalada de tomate Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Patatas en salsa verde Tortilla de chorizo 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.																																																			
1078.8				105.3				58.5				31.6				866.1				94.9				25.6				56.9				1180.8				121.3				56.8				45.1																																			
6				7				8				9				10																																																															
Lentejas con verdura Lomo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela				Judías con patatas Albódigas estofadas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Alubias blancas con verdura Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso				Arroz con tomate Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Fruta				Sopa de fideos Carne con tomate 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.																																																			
1056.7				88.2				50.3				51.0				929.1				96.9				43.2				37.1				1033.0				83.4				44.9				63.5				826.7				125.6				17.9				44.8				1227.4				118.7				53.3				67.3			
13				14				15				16				17																																																															
Macarrones bolognesa Filete con corpezas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso				Cocido Lebaniego Rabas Fruta <i>A/M</i> : Fruta				Patatas con costilla Salchichas con puré de patata Fruta <i>A/M</i> : Chocolatina				Puré de verduras Pollo en salsa Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Alubias rojas 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.																																			
1549.4				157.7				70.5				72.0				799.9				89.8				35.6				33.7				1086.9				115.2				52.9				36.4				885.7				57.8				42.2				70.6				995.6				107.9				26.3				71.6			
20				21				22				23				24																																																															
Arroz 3 delicias Alitas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón				Lentejas con verdura Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Menestra de verdura Tortilla de patata Fruta <i>A/M</i> : Bizcocho casero				Alubias blancas con verdura Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Fruta				Ensalada de pasta Empanadillas 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.																																			
960.7				124.4				33.5				37.8				1047.1				119.2				45.4				38.8				987.7				107.8				49.7				26.4				984.7				104.9				35.9				64.5				962.5				143.9				26.9				30.1			
27				28				29				30				31																																																															
Espagueti carbonara Lomo con pimientos Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela				Patatas con potas Empanadillas Fruta <i>A/M</i> : Fruta				Garbanzos con verdura Salchichas con kepcchu Fruta <i>A/M</i> : Corbata				Judías con patatas San Jacobo Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Alubias rojas con verdura Pescado con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela																																																															
V. Energ. Kcal				Hidratos g.				V. Energ. Kcal				Hidratos g.				Grasas g.				V. Energ. Kcal				Hidratos g.				Grasas g.				V. Energ. Kcal				Hidratos g.				Grasas g.				Proteínas g.																																			
1204.4				104.5				60.8				56.6				889.5				113.4				38.2				24.3				1009.7				95.1				54.7				33.0				964.5				103.5				45.6				37.1				1012				103				31.5				68.9			

- 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