

MENÚ ESCOLAR MAYO 2023

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
1				2				3				4				5			
FESTIVO				Lentejas con verdura San jacobó Fruta <i>A/M</i> : Fruta				Judías con patatas Pollo en salsa Fruta <i>A/M</i> : Sobao				Patatas a la Riojana Rabas Yorgurt <i>A/M</i> : Fruta				Garbanzos con verdura Pescado con ensalada Fruta <i>A/M</i> :Bocadillo de pavo			
				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal			
				Hidratos g.				Hidratos g.				Hidratos g.				Hidratos g.			
				Grasas g.				Grasas g.				Grasas g.				Grasas g.			
				Proteínas g.				Proteínas g.				Proteínas g.				Proteínas g.			
				970.8				1054.3				748.4				883.5			
				105.9				69.5				81.8				96.6			
				39.3				53.3				35.4				27.2			
				49.5				73.1				27.3				62.1			
8				9				10				11				12			
Ensalada de pasta Pechuga de pollo con champiñones Fruta <i>A/M</i> :Fruta				Lentejas con verdura Tortilla de bonito Fruta <i>A/M</i> : Fruta				Menestra de verduras Hamburguesa con salsa zanahoria Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Ensalada de arroz Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Batido				Puré de calabaza Lomo con pimientos Fruta <i>A/M</i> :Fruta			
V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal			
790.8				800.2				832.9				840.4				688.4			
106.6				112				81.5				119				57.5			
20.2				20.4				42.9				19.1				39			
43.4				47.6				29.3				46.8				25.1			
15				16				17				18				19			
Spaguetti carbonara Alitas de pollo Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de Chorizo				Garbanzos con verduras Salchichas con kepchu Helado <i>A/M</i> : Fruta				Puré de verduras Albóndigas con patatas Fruta <i>A/M</i> : Croissant				Alubias Blancas con verdura Empanadillas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Arroz con tomate Pescado con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de jamón York			
V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal			
1115				778.5				1114.8				887.5				949.4			
100.5				68.9				117.9				92.1				126.1			
51.4				42.9				54.2				40.9				24.4			
61				30.1				37.9				34.1				55.3			
22				23				24				25				26			
Lentejas con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M</i> :Bocadillo de mortadela				Judías con patatas Pollo a la naranja Yogurt <i>A/M</i> : Fruta				Alubias rojas con verdura Filete con patatas Fruta <i>A/M</i> :Quesito				Patatas en salsa verde Tortilla de espinacas Fruta <i>A/M</i> : Fruta				Arroz 3 delicias Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> :Bocadillo de queso			
V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal			
1210.7				967.3				886.6				794.5				974.8			
134.7				60.6				93.5				84.3				122.6			
53.8				47.6				36.3				38.3				27.8			
45.5				73.1				48.5				32.2				57.7			
29				30				31											
Macarrones a la bolognesa Empanadillas Fruta <i>A/M</i> :Bocadillo de Salchichón				Alubias blancas con verdura Tortilla de bonito Fruta <i>A/M</i> : Fruta				Menestra de verdura Rabas Yogurt <i>A/M</i> :Chocolatina											
V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal				V. Energ. Kcal											
1181				1068.3				754											
130.1				101.2				82.2											
51.1				55				38.2											
46.5				40.1				19.9											

- 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)*
- *Martes y jueves se sirve pan integral*