

MENÚ ESCOLAR JUNIO 2023

<i>LUNES</i>				<i>MARTES</i>				<i>MIÉRCOLES</i>				<i>JUEVES</i>				<i>VIERNES</i>			
												1	Lentejas con verdura Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Fruta			2	DÍA DE LA POESÍA		
												V. Energ. Kcal				Hidratos g.			
												776.9	88.1	20.5	61.9				
5	Arroz con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocado de chorizo			6	Alubias rojas con verdura Filete con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			7	Puré de verdura Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M</i> : Croisant			8	Garbanzos con verdura Empanadillas Helado <i>A/M</i> : Fruta			9	Piriñaca Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocado de jamón York		
V. Energ. Kcal				Hidratos g.				Grasas g.				Proteínas g.				V. Energ. Kcal			
776.0	132.6	9.1	32.6	841.9	84.3	36.1	47.9	782.9	78.3	41.1	26.9	786.1	88.5	35.9	24.6	862.6	116.2	20.5	53.1
12	Lentejas con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocado de mortadela			13	Patatas con patas Alitas de pollo Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			14	Judías con patatas San Jacobo Fruta <i>A/M</i> : Quesito			15	Alubias blancas con verduras Pollo en salsa Fruta <i>A/M</i> : Fruta			16	Espaguetis con tomate Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocado de Queso		
V. Energ. Kcal				Hidratos g.				Grasas g.				Proteínas g.				V. Energ. Kcal			
927.8	105.5	31.4	35.3	684.6	52.4	35.4	38.4	878.6	89.8	43.7	33.6	891.1	46.7	40.9	82.8	813.4	98.3	26.1	48.3
19	Ensalada de pasta Rabas Fruta <i>A/M</i> : Bocado de salchichón			20	Menestra de verdura Albóndigas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta			21	Arroz con tomate Tortilla de patata Fruta <i>A/M</i> : Bollo Suizo			22	Garbanzos con verdura Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Fruta			23	Pizzas Patatas Refrescos Helado		
V. Energ. Kcal				Hidratos g.				Grasas g.				Proteínas g.				V. Energ. Kcal			
677.7	101.1	20.2	22.3	748.1	69.9	37.1	33.6	978.2	118.0	45.7	25.8	720.2	78.2	22.6	53.1	961.2	135.9	43.5	25.2

- 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*