

## MENÚ ESCOLAR SEPIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>7</b>	<b>8</b>
			Arroz con tomate Filete de lomo con cortezas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta	Alubias rojas con verdura Salchichas con Ketchup Fruta <i>A/M</i> : Bocado de jamón York
			Sugerencia de cena: huevo - verdura	Sugerencia de cena: huevo - pollo
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Lentejas con verduras Pechuga de pollo con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocado de chorizo	Patatas a la riojana Rabas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta	Crema de verduras Albóndigas con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bollo Suizo o fruta	Garbanzos con verdura Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Fruta	<b>FESTIVO</b>
Sugerencia de cena: huevo - verdura	Sugerencia de cena: carne	Sugerencia de cena: pescado - huevo	Sugerencia de cena: huevo - carne	
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Macarrones con tomate Filete de ternera Fruta <i>A/M</i> : Bocado de queso	Alubias blancas con verdura Alitas de pollo Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Menestra de verdura San Jacobo Fruta <i>A/M</i> : Croissant o Fruta	Ensalada de arroz Empanadillas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta	Lentejas con verduras Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocado de salchichón
Sugerencia de cena: huevo - pescado	Sugerencia de cena: verdura - huevo	Sugerencia de cena: pescado - huevo	Sugerencia de cena: pescado - verdura	Sugerencia de cena: huevo - carne
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Spaguetti carbonara Morcilla con patatas Helado o fruta <i>A/M</i> : Bocado de mortadela	Garbanzos con verduras Lomo con ensalada Yogurt <i>A/M</i> : Fruta	Judías con patatas Pollo en salsa Fruta <i>A/M</i> : Chocolatina o fruta	Alubias rojas con verdura Tortilla de patata Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Patatas en salsa verde Pescado con ensalada tomate Fruta <i>A/M</i> : Bocado de pavo
Sugerencia de cena: pescado - carne	Sugerencia de cena: huevo - pescado	Sugerencia de cena: pescado - verdura	Sugerencia de cena: carne - verdura	Sugerencia de cena: carne - huevo

SANDRA CORRAL GONZÁLEZ  
DIETISTA - NUTRICIONISTA



- 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.
- Martes y jueves se sirve pan integral