

## MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2023

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Arroz con tomate Pechuga de pollo con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocado de jamón York	Garbanzos con verdura San Jacobo Fruta <i>A/M:</i> Fruta	Crema de verduras Albóndigas estofadas Fruta <i>A/M:</i> Sobao o fruta	Piriñaca Pollo al ajillo Yogurt <i>A/M:</i> Fruta	Alubias blancas con verdura Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocado de chorizo
Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: carne ternera	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: huevo	Sugerencia de cena: pollo
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Lentejas con verdura Filete de ternera con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocado de queso	Patatas con pescado Empanadillas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta	Menestra Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M:</i> Bollo Suizo o fruta	<b>FESTIVO</b>	Macarrones con tomate Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocado de salchichón
Sugerencia de cena: huevo	Sugerencia de cena: carne pollo	Sugerencia de cena: pescado		Sugerencia de cena: huevos o pollo
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Macarrones bolognesa Morcilla con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocado de mortadela	Alubias rojas con verdura Tortilla de patata Fruta <i>A/M:</i> Fruta	Judías con patatas Pollo en salsa Fruta <i>A/M:</i> Quesito o Fruta	Patatas en salsa verde Lomo con champiñones Yogurt <i>A/M:</i> Fruta	Codo Lebaniego Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocado de pavo
Sugerencia de cena: pescado	Sugerencia de cena: pechuga de pollo	Sugerencia de cena: filete de ternera	Sugerencia de cena: huevo	Sugerencia de cena: carne
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Lentejas con verdura Rabas Fruta <i>A/M:</i> Bocado de jamón York	Arroz 3 delicias Salchichas con puré de patata Yogurt <i>A/M:</i> Fruta	Puré de verduras Alitas de pollo Fruta <i>A/M:</i> Chocolatina o fruta	Alubias blancas con verdura San Jacobo Fruta <i>A/M:</i> Fruta	Ensalada de pasta Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocado de chorizo
Sugerencia de cena: huevo	Sugerencia de cena: pescado	Sugerencia de cena: carne de ternera	Sugerencia de cena: filete de lomo	Sugerencia de cena: carne - huevo
<b>30</b>	<b>31</b>			
<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>			

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

