

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2023

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
2	3	4	5	6
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
9	10	11	12	13
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	FESTIVO	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
16	17	18	19	20
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
23	24	25	26	27
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
30	31			
NO LECTIVO	NO LECTIVO			

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

