

MENÚ ESCOLAR ENERO 2024

| <i>LUNES</i> | <i>MARTES</i> | <i>MIÉRCOLES</i> | <i>JUEVES</i> | <i>VIERNES</i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Macarrones Bolognesa Lomo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de mortadela | Garbanzos con arroz Rabas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta | Judías con patatas Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M:</i> Quesito con galletas o fruta | Patatas a la Riojana Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Fruta | Alubias blancas con verdura Pollo al ajillo Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo |
| Sugerencia de cena: Huevos | Sugerencia de cena: Pechuga de pollo | Sugerencia de cena: Pescado | Sugerencia de cena: Filete de ternera | Sugerencia de cena: Huevos |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Lentejas con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso | Puré de verdura Tortilla de patata Fruta <i>A/M:</i> Fruta | Alubias rojas con verdura San Jacobo Fruta <i>A/M:</i> Chocolatina con galletas o fruta | Arroz con tomate Pescado al horno Yogurt <i>A/M:</i> Fruta | Sopa de fideo Ragut Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de jamón York |
| Sugerencia de cena: Pescado | Sugerencia de cena: Filete pavo | Sugerencia de cena: Huevos | Sugerencia de cena: Filete de ternera | Sugerencia de cena: Huevos o pescado |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Spaguetti carbonara Filete con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de salchichón | Alubias blancas con verdura Alitas de pollo Yogurt <i>A/M:</i> Fruta | Judías con patatas Salchichas con puré de patata Fruta <i>A/M:</i> Sobao o Fruta | Garbanzos con verduras Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Fruta | Patatas con costilla Empanadillas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de pavo |
| Sugerencia de cena: pescado | Sugerencia de cena: Huevos | Sugerencia de cena: filete de ternera | Sugerencia de cena: Filete de ternera | Sugerencia de cena: Huevos |
| 29 | 30 | 31 | | |
| Arroz 3 delicias Lomo con pimientos Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de mortadela | Lentejas con verduras Rabas Fruta <i>A/M:</i> Fruta | Puré de verduras Pollo en salsa Fruta <i>A/M:</i> Croisant o fruta | | |
| Sugerencia de cena: Pescado | Sugerencia de cena: Pechuga de pollo | Sugerencia de cena: Huevos | | |

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