

## MENÚ ESCOLAR ENERO 2024

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
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
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
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> Chocolate 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
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
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
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
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