

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Alubias rojas con verdura Tortilla de patata Yogurt <i>A/M</i> : Fruta	Patatas en salsa verde Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo
			Sugerencia de cena: Carne o pescado	Sugerencia de cena: Huevos o carne
5	6	7	8	9
Macarrones boloñesa Filete de ternera con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso	Garbanzos con verdura Salchichas con puré de patata Yogurt <i>A/M</i> : Fruta	Judías con patatas Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M</i> : Chocolatina con galletas o fruta	Patatas a la riojana Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Lentejas con verduras San Jacobo Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón
Sugerencia de cena: Huevo o pescado	Sugerencia de cena: Huevos o pescado	Sugerencia de cena: Pollo o pescado	Sugerencia de cena: Carne o huevos	Sugerencia de cena: Lomo o huevos
12	13	14	15	16
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
19	20	21	22	23
Spaguetti con tomate Pechuga de pollo con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela	Lentejas con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Puré de verduras Albóndigas con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bollo suizo o fruta	Patatas con costilla Pescado al horno Yogurt <i>A/M</i> : Fruta	Alubias blancas con verdura Empanadillas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de jamón York
Sugerencia de cena: Pescado o lomo	Sugerencia de cena: Pescado o huevo	Sugerencia de cena: Huevos o pescado	Sugerencia de cena: Huevos o carne	Sugerencia de cena: Salchichas o tortilla
26	27	28	29	
Arroz 3 delicias Lomo con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo	Garbanzos con verdura Rabas Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Judías con patatas Alitas de pollo Fruta <i>A/M</i> : Quesito o Fruta	Alubias rojas con verdura Pescado al horno Yogurt <i>A/M</i> : Fruta	
Sugerencia de cena: Huevos o pescado	Sugerencia de cena: Pechuga de pollo	Sugerencia de cena: carne o pescado	Sugerencia de cena: Huevos o carne	

SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

- **Martes y jueves se sirve pan integral**
- **Se ofrece variedad de frutas de temporada y cercanía (mandarina, plátano, manzana, naranjas, etc.)**
- **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.**
- **Para cocinar y aliñar los platos se utiliza sal yodada y aceite de oliva virgen extra.**

