

MENÚ ESCOLAR MARZO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Patatas en salsa verde Hamburguesa con salsa zanahoria Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso
				Sugerencia de cena: Huevos
4 Macarrones boloñesa Filete de pollo con ensalada Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón	5 Lentejas con verdura Morcilla con patatas Yogurt <i>A/M</i> : Fruta	6 Puré de calabaza San Jacobo Fruta <i>A/M</i> : Bollo Suizo o fruta	7 Ensalada de pasta Pollo al ajillo Fruta <i>A/M</i> : Fruta	8 Cocido Montañés Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela
Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Filete de ternera	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Carne o huevos
11 Lentejas con verduras Lomo con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de jamón York	12 Judías con patatas Empanadillas Fruta <i>A/M</i> : Fruta	13 Arroz con tomate Alitas Fruta <i>A/M</i> : Quesito o Fruta	14 Sopa de fideos Ragut Yogurt <i>A/M</i> : Fruta	15 Alubias rojas con verdura Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo
Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Pescado o carne	Sugerencia de cena: Filete de ternera	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Carne o huevos
18 Arroz 3 delicias Morcilla con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso	19 Cocido lebaniego Salchichas con puré de patata Yogurt <i>A/M</i> : Fruta	20 Puré de verduras Albóndigas Fruta <i>A/M</i> : Sobao o fruta	21 Lentejas con verdura Tortilla de patata Fruta <i>A/M</i> : Fruta	22 Espaguetti carbonara Pescado al horno Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón
Sugerencia de cena: Filete de pollo	Sugerencia de cena: Huevos o pescado	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Filete de lomo	Sugerencia de cena: Carne o huevo
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

- 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.

SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

