

MENÚ ESCOLAR ABRIL 2024

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
1	2	3	4	5
FESTIVO	Lentejas con verdura Lomo con pimientos 1 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Judías con patatas Albóndigas en salsa 1-3-7 Fruta <i>A/M</i> : sobao 1-3 o Fruta	Garbanzos con verdura Pescado al horno 1-3-4 Yogurt 7 <i>A/M</i> : Fruta	Ensalada de arroz 4 Empanadillas 1-2-3-4-13 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo 1
	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Filete de pollo	Sugerencia de cena: Pescado
8	9	10	11	12
Macarrones con tomate 1-3 Pechuga de pollo con patatas 1 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso 1-7	Puré de calabaza 12 Hamburguesa salsa zanahoria 1-3-7 Yogurt 7 <i>A/M</i> : Fruta	Alubias blancas con verdura Rabas 1-3-4-7 Fruta <i>A/M</i> : Quesito o fruta	Patatas a la Riojana Salchichas con puré de patata 12 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Lentejas con verdura Pescado al horno 1-3-4 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de jamón York 1
Sugerencia de cena: Huevo	Sugerencia de cena: Pollo o pescado	Sugerencia de cena: Pechuga de pollo	Sugerencia de cena: Huevos o pescado	Sugerencia de cena: Filete de ternera
15	16	17	18	19
Arroz con tomate Filete de ternera con patatas 1 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón 1	Cocido Lebaniego San Jacobo 1-7 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Ensalada de pasta 1-3-4 Morcilla con patatas Fruta <i>A/M</i> : Croissant 1-7 o Fruta	Alubias rojas con verdura Pescado al horno 1-3-4 Yogurt 7 <i>A/M</i> : Fruta	Judías con patatas Pollo en salsa Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de pavo 1
Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Lomo o huevos	Sugerencia de cena: Pescado o huevos	Sugerencia de cena: Huevos o carne	Sugerencia de cena: Pescado
22	23	24	25	26
Lentejas con verdura Rabas 1-3-4-7 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela 1	Patatas con verdura Alitas Yogurt 7 <i>A/M</i> : Fruta	Macarrones con tomate 1-3 Tortilla de patata 1-3 Fruta <i>A/M</i> : Chocolatina con galletas 1-7 o fruta	Puré de verdura 12 Albóndigas estofadas 1-3-7 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Alubias blancas con verdura Pescado al horno 1-3-4 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo 1
Sugerencia de cena: Pechuga de pollo	Sugerencia de cena: carne o pescado	Sugerencia de cena: Carne o huevos	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Carne o huevo
29	30			
Spaguetti carbonara 1-3-7 Pechuga de pollo con patatas 1 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso 1-7	Lentejas con verdura Empanadillas 1-2-3-4-13 Fruta <i>A/M</i> : Fruta			
Sugerencia de cena: Huevos o pescado	Sugerencia de cena: Carne o pescado			

- 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.

Alérgenos que pueden contener los alimentos:



SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

