

MENÚ ESCOLAR JUNIO 2024

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
3	4	5	6	7
Arroz con tomate Rabas 1-3-4-7 Fruta <i>A/M</i> : Bocado de queso 1-7	Alubias rojas con verdura Pollo en salsa Yogurt 7 <i>A/M</i> : Fruta	Puré de verdura 12 Albóndigas estofadas 1-3-7 Fruta <i>A/M</i> : Galletas artesanas 1 o fruta	Garbanzos con verdura Salchichas con puré 7-12 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Patatas en salsa verde Pescado al horno 4 o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M</i> : Bocado de chorizo 1
Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Pechuga de pollo	Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Carne
10	11	12	13	14
Lentejas con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocado de jamón York 1	Judías con patatas Hamburguesa salsa zanahoria 1-3-7 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Ensalada de pasta 1-3-4 Empanadillas 1-2-3-4-13 Fruta <i>A/M</i> : Bollo suizo 1-3 o fruta	Alubias blancas con verdura Pescado al horno 4 o rebozado 1-3-4 Helado 7 <i>A/M</i> : Fruta	DÍA DE LA POESÍA
Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Pechuga de pollo	Sugerencia de cena: Filete de lomo	
17	18	19	20	21
Spaguetti carbonara 1-3-7 Lomo con patatas 1 Fruta <i>A/M</i> : Bocado de salchichón 1	Garbanzos con arroz y verdura San Jacobo 1-7 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Puré de verdura 12 Tortilla de patata 3 Fruta <i>A/M</i> : Sobao 1-3-7 o Fruta	Alubias rojas con verdura Alitas Yogurt 7 <i>A/M</i> : Fruta	Patatas a la Riojana Pescado al horno 4 o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M</i> : Bocado de mortadela 1
Sugerencia de cena: Carne	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Carne	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Carne o huevos
24	25	26		
Eso: Pizza, rabas, empanadillas 1-2-3-4-7-13 y refrescos Helado Infantil y primaria: Macarrones Boloñesa 1-3-7 Pechuga de pollo 1 Fruta <i>A/M</i> : Bocado de pavo 1	Lentejas con verdura Lomo con patatas 1 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	Pizza, empanadillas, rabas, patatas 1-2-3-4-7-13 Refrescos Helado 7		
Sugerencia de cena: Huevo	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Huevos o pescado		

- Martes y jueves se sirve pan integral
- Se ofrece variedad de frutas de temporada y cercanía (mandarina, plátano, manzana, naranjas, melón, sandía, uvas, 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

