

MENÚ ESCOLAR MAYO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
Macarrones carbonara 1-3-7 Rabas 1-3-4-7 Fruta <i>A/M.</i> : Bocado de salchichón 1	Alubias rojas con verdura San Jacobo 1-7 Fruta <i>A/M.</i> : Fruta	Judías con patatas Pollo en salsa Fruta <i>A/M.</i> : Quesito con galletas 1-3-7 o fruta	Lentejas con verdura Tortilla de patata 3 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: Huevo	Sugerencia de cena: Lomo	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Filete de ternera	Sugerencia de cena: Carne o huevos
13	14	15	16	17
Arroz 3 delicias Lomo con patatas 1 Fruta <i>A/M.</i> : Bocado de jamón York 1	Garbanzos con verdura Salchichas con puré 7-12 Fruta <i>A/M.</i> : Fruta	Puré de verdura 12 Albóndigas estofadas 1-3-7 Yogurt 7 <i>A/M.</i> : Croissant 1 o Fruta	Alubias blancas con verdura Empanadillas 1-2-3-4-13 Fruta <i>A/M.</i> : Fruta	Spaguetti con tomate Pescado al horno 4 o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M.</i> : Bocado de chorizo
Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Pechuga de pollo	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Carne o huevos
20	21	22	23	24
FESTIVO (Solo en Santander)	Ensalada de pasta 1-3-4 Pechuga pollo con champiñones 1 Sandía <i>A/M.</i> : Mandarina	Puré de calabaza 12 Tortilla de patata 3 Yogurt 7 <i>A/M.</i> : Melón	Piriñaca 4 Lomo con pimientos 1 Plátano <i>A/M.</i> : Manzana	Alubias rojas con verdura Pescado con ensalada de tomate 4 Uvas <i>A/M.</i> : Batido de Fruta 7
	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Filete de ternera	Sugerencia de cena: Huevo	Sugerencia de cena: Alitas
27	28	29	30	31
Lentejas con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M.</i> : Bocado de pavo 1	Judías con patatas Hamburguesa salsa zanahoria 1-3-7 Yogurt 7 <i>A/M.</i> : Fruta	Alubias blancas con verduras Alitas Fruta <i>A/M.</i> : Sobao 1-3 o fruta	Patatas en salsa verde Pescado al horno 4 o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M.</i> : Fruta	Macarrones con tomate 1-3 Filete de ternera con ensalada 1-3 Helado 7 <i>A/M.</i> : Bocado de queso 1-7
Sugerencia de cena: Carne	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Huevos o pescado	Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Pechuga pollo

- 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


