

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Alubias blancas con verdura Filetes de lomo con pimientos 1 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	2 Menestra de verdura Hamburguesa salsa zanahoria 1-3-7 Fruta <i>A/M</i> : Sobao 1-3	3 Patatas a la riojana Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Yogurt 7 <i>A/M</i> : Fruta	4 Garbanzos con verdura Pechuga de pollo con champiñones Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso 1-7
	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Carne	Sugerencia de cena: Huevos
7 Arroz tres delicias 3 Rabas 1-3-4-7 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de chorizo 1	8 Lentejas con verdura Tortilla de patata 3 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	9 Puré de verdura 12 Alitas Yogurt 7 <i>A/M</i> : Bollo suizo 1-3	10 Cocido lebaniego Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	11 Spaguetti carbonara 1-3-7 Lomo con patatas 1 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de pavo 1
Sugerencia de cena: Carne	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Lomo	Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Salchichas
14 Lentejas con verdura Empanadillas 1-2-3-4-12 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de salchichón 1	15 Judías verdes estofadas Albóndigas con patatas 1-3-7 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	16 Arroz con tomate San Jacobos 1-7 Fruta <i>A/M</i> : Pastas 1	17 Sopa 1-3 Carne con tomate Yogurt 7 <i>A/M</i> : Fruta	18 Alubias rojas con verdura Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de mortadela 1
Sugerencia de cena: Carne	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Huevo	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Carne
21 Macarrones boloñesa 1-3-7 Morcilla con patatas Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de jamón York 1	22 Garbanzos con verdura Salchichas con puré 7-12 Fruta <i>A/M</i> : Fruta	23 Puré de calabaza 12 Filete de ternera con ensalada 1 Yogurt 7 <i>A/M</i> : Chocolatina con galletas 1-7-8	24 Cocido montañés Pollo al ajillo Fruta <i>A/M</i> : Fruta	25 Patatas en salsa verde Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M</i> : Bocadillo de queso 1-7
Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Carne	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Huevo	Sugerencia de cena: Pechuga de pollo
28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO	

- 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

