

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>  <b>FESTIVO</b>
<b>4</b> Ensalada de pasta 1-3-4 San Jacobos 1-7 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo 1 Sugerencia de cena: Carne o pescado	<b>5</b> Lentejas con verdura Pechuga con champiñones 1 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Pescado	<b>6</b> Judías estofadas Hamburguesa salsa zanahoria 1-3-7 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Sobao 1-3-7 Sugerencia de cena: Huevos	<b>7</b> Patatas en salsa verde Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Carne	<b>8</b> Alubias rojas con verdura Empanadillas 1-2-3-4-13 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de jamón York 1 Sugerencia de cena: Carne o huevos
<b>11</b> Arroz tres delicias 3 Morcilla con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de salchichón 1 Sugerencia de cena: Carne	<b>12</b> Garbanzos con verdura Salchichas con puré 7-12 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Pescado	<b>13</b> Puré de verdura 12 Albóndigas con patatas 1-3-7 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Croisant 1 Sugerencia de cena: Huevo	<b>14</b> Alubias blancas con verdura Pollo al ajillo Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Carne con verdura	<b>15</b> Patatas a la Riojana Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de Pavo 1 Sugerencia de cena: Carne
<b>18</b> Lentejas con verduras Rabas 1-3-4-7 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de mortadela 1 Sugerencia de cena: Carne	<b>19</b> Judías con patatas Filete de ternera con ensalada 1 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Pescado	<b>20</b> Alubias rojas con verduras Tortilla de patata 3 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Pastas 1 Sugerencia de cena: Carne	<b>21</b> Spaguetti carbonara 1-3-7 Alitas Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Lomo con verdura	<b>22</b> Cocido Lebaniego Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso 1-7 Sugerencia de cena: Huevos
<b>25</b> Macarrones boloñesa 1-3-7 Lomo con patatas 1 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de chorizo 1 Sugerencia de cena: Huevos	<b>26</b> Puré de vedura 12 Pollo en salsa Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Pescado	<b>27</b> Arroz con tomate Tortilla de bonito 3-4 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Chocolatina con galletas 7-3 Sugerencia de cena: Carne	<b>28</b> Sopa 1-3 Carne con tomate Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia de cena: Pescado	<b>29</b> Cocido Montañés Pescado al horno o rebozado 1-3-4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de jamón York 1-7 Sugerencia de cena: Carne

- **Martes y jueves se sirve pan integral.**
- **Se ofrece variedad de frutas de temporada y cercanía (mandarina, plátano, manzana, naranja, melón, sandía, uvas, kiwi, ciruelas 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.**
- **Se sustituirán aquellos platos que contengan alérgenos a los alumnos con alguna alergia/intolerancia. Dicha información está disponible para aquellas familias que lo soliciten.**
- **Todos los días se ofrece fruta como alternativa en el aperitivo/merienda**

**Alérgenos que pueden contener los alimentos:**



**SANDRA CORRAL GONZÁLEZ  
DIETISTA - NUTRICIONISTA**

