Colegio Verdemar

MENÚ ESCOLAR
OCTUBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Macarrones integrales con tomate casero 1-3 Filete ruso con ensalada de lechuga 1-3-7 Fruta *A/M :* Bocadillo de queso 1-7	**2** Alubias rojas con verduras. Pescado al horno con ensalada de tomate 4 Pan integral 1 Fruta *A/M :* Fruta
			Tortilla paisana	Pechuga de pavo
5 Arroz con tomate casero. Pechuga de pollo al horno con champiñones 1 Pan integral 1 Fruta *A/M :* Fruta	**6** Garbanzos con verdura 1 Hamburguesa con salsa de zanahoria casera 1-3-7 Fruta *A/M :* bocadillo de jamón	**7** Alubias blancas Pescado al horno con ensalada de lechuga 4 Yogurt 7 *A/M :* Fruta	**8** Pure de verdura 12 Jamoncito de pollo al hornocon champiñones. Fruta *A/M :* Bocadillo de pavo 1	**9** Espagueti carbonara 1-3-7 Pescado al horno con ensalada de tomate 4 Fruta Pan integral 1 *A/M :* Fruta
Pescado a la plancha	Tortilla francesa con aguacate	Filete de ternera	Huevos rellenos de atún.	Hamburguesa de pollo
12 FESTIVO	**13** Arroz tres delicias 3- 4 Albondigas de pollo con salsa de verduras. 1 Fruta *A/M :* Bocadillo queso 1-7	**14** Alubias rojas con verduras. Pescado al horno lechuga.4 Yogurt 7 *A/M :* Fruta	**15** Judias vedes con patatas. 12 San Jacobo casero con ensalada de tomate. Fruta *A/M :* Bocadillo jamón york	**16** Lentejas eco con verduras 1 Pescado al horno con ensalada de lechuga 4 Pan integral fruta *A/M :* Fruta
	Salteado de verduras con gambas	huevos con bonito	Filete de pollo con ensalada	Hamburguesa de pollo con verduras
19 Macarrones integrales con tomate casero.1-3 Lomo con pimientos 1 Fruta Pan integral 1 *A/M :* Fruta	**20** Alubias blancas con verduras. Salchicha fresca con pure de patatas 12 Fruta *A/M :* Bocadillo de pavo 1	**21** Patatas con costilla 12 Pescado en salsa de marisco 4 Yogurt 7 *A/M :* Fruta	**22** Menestra de verduras. Hamburguesa de pollo con salsa de zanahoria Fruta *A/M :* Bocadillo queso 1-7	**23** Lentejas eco con verduras 1 Pescado al horno con ensalada de lechuga 4 Pan integral fruta *A/M :* Fruta
Pescado con verduras	Tortilla paisana	Filete de pollo con verduras salteadas	Tortilla con aguacate	filete con esacalivada
26 Ensalada de arroz. Filete ruso con pimientos 1-3-7 Fruta Pan integral 1 *A/M :* Fruta	**27** Sopa. Carne con tomate casero y patatas 12 Fruta *A/M :* Bocadillo de jamón york 1	**28** Garbanzos con verduras. 12 Pescado al horno 4 Yogurt 7 *A/M :* Fruta	**29** Pure de calabaza 12. Pollo en salsa.12 Fruta *A/M :* Bocadillo pavo 1	**30** Alubias rojas con verduras. Pescado al horno con pimientos salteados 4 Pan integral fruta *A/M :* Fruta
Tortilla francesa con verduras al vapor	Merluza rebozada	Salchichas frescas	Filete de pollo con tomate	Tortilla de jamón

SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA

Alérgenos que pueden contener los alimentos:

Sugerencia de cena

En nuestro menú:

- 2 días a la semana se sirve pan integral.
- Se ofrece variedad de frutas de temporada y cercanía (mandarina, plátano, manzana, naranja, melón, sandía, uvas, kiwi, ciruelas etc.)
- Toda la carne que se sirve es de cercanía.
- Todo el pescado que se sirve es de cercanía comprado en el **Mercado de la Esperanza.**
- No se especifica el tipo de pescado por depender de la situación del mercado y temporada. Sólo se sirve bocarte, sardina, bacalao, lirio, merluza, sarda y bonito.
- Para cocinar y aliñar los platos se utiliza sal yodada y aceite de oliva virgen extra.
- Todos los días se ofrece fruta como alternativa en el aperitivo/merienda
- Todos los segundos platos se elaboran al horno a excepción de las patatas fritas
- No se utiliza azúcar en la elaboración del tomate.
- La pasta y el arroz son integrales, excepto la sopa.
- La legumbre y los purés se realizan con verduras frescas.
- Las lentejas son ecológicas.
- Se sustituirán aquellos platos que contengan alérgenos a los alumnos con alguna alergia/intolerancia. Información disponible para aquellas familias que lo soliciten.