Colegio Verdemar

MENÚ ESCOLAR SIN LACTOSA
NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 Arroz con tomate Lomo con pimientos 1 Fruta Pan integral 1 A/M Fruta	**10** Lentejas eco con verduras 1 Pechuga de Pavo con champiñones 1 Fruta A/M Bocadillo de pavo 1	**11** Menestra de verduras Pescado al horno con lechuga 4 Yogur s/l A/M Fruta	**12** Alubias blancas con verduras Rusos de pollo s/l 1-3 Fruta A/M Bocadillo de Jamón York 1	**13** Espaguetis integrales con bacon 1 Pescado con ensalada de tomate 4 Fruta Pan integral 1 A/M Fruta
Tortilla francesa con aguacate	Merluza al vapor	Pechuga de pollo con verduras	Revuelto de verduras	Hamburguesa casera y aguacate
16 Lentejas eco con verduras 1 Morcilla con patatas 1-12 Pan integral 1 Fruta A/M fruta	**17** Judías con patatas 12 Tortilla de patatas 3-12 Fruta A/M Bocadillo de pavo 1	**18** Alubias rojas con verduras Pescado lechuga 4 yogur s/l A/M Fruta	**19** Patatas salsa verde 12 albóndigas casera s/l 1-3 Fruta A/M Bocadillo de Jamón de york 1	**20** Macarrones integrales con tomate casero 1-3 Pescado al horno con tomate 4 Fruta Pan integral 1 A/M Fruta
Filete de pavo con verdura	Pescado plancha con verduras	Tortilla francesa de jamón	Puré de verduras	Huevos rellenos
23 Arroz tres delicias 3-4 Salchichas con puré de patatas 1-12 Fruta Pan Integral 1 A/M Fruta	**24** Alubia blanca con verduras Pollo al ajillo con champiñones 1 Fruta A/M Bocadillo Jamón de york 1	**25** Patatas a la riojana 12 Pescado al horno con lechuga 4 yogur s/l A/M Fruta	**26** Puré de verduras 12 Pechuga de pollo con pimientos 1 Fruta A/M Bocadillo de pavo 1	**27** Garbanzos con verduras Pescado con tomate 4 Fruta Pan integral 1 A/M Fruta
Filete con verdura	Revuelto de gambas	Pure de calabacin	Tortilla de verduras con aguacate	Filete de pavo con aguacate
30 Lentejas eco con verduras 1 Filete de pollo con ensalada de lechuga 1 Fruta Pan integral 1 A/M Fruta				
Pescado plancha con verduras salteadas				

SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA



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.