

## ABRIL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Espaguetis con champiñones al ajillo Tortilla Ensalada tricolor Fruta del tiempo Pan y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras y arroz Ensalada variada Fruta del tiempo Pan y agua</p>	<p>Crema de calabacín Pollo guisado con patatas Ensalada variada Yogur natural sin azúcar Pan y agua</p>	<p>Fabada asturiana Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan integral y agua</p>	<p>Marmitako Huevos Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua</p>
<p>Pasta integral salsa de tomate casera y carne picada Pescado al horno Fruta del tiempo Pan y agua</p>	<p>Sopa de cocido Cocido de garbanzos Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua</p>	<p>Crema de verduras Carne guisada con patatas Yogur natural sin azúcar Pan y agua</p>	<p>Lentejas a la hortelana Escalope de pollo Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan integral y agua</p>	<p>Paella de pescado Tortilla de patata Ensalada tricolor Fruta del tiempo Pan y agua</p>
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
<p>Ensalada de patata, huevo, atún y zanahoria Lomo de cerdo Fruta del tiempo Pan y agua</p>	<p>Fabas pintas Merluza a la romana Fruta del tiempo Pan y agua</p>	<p>Crema de brócoli Hamburguesa de ternera Ensalada variada Yogur natural sin azúcar Pan y agua</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras Filete de pollo Fruta del tiempo Pan integral y agua</p>	<p>Fideúa de pescado Tortilla Ensalada variada Fruta del tiempo Pan y agua</p>
<p>Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa Pan y agua</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla Fruta del tiempo Pan y agua</p>	<p>Crema de zanahoria y patata Hamburguesa mixta Ensalada tricolor Yogur natural sin azúcar</p>		

### RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

Como primer plato verduras, preferiblemente en puré. Si lo han comido al mediodía, cambiar por salteado de verduras o verduras al horno. Otra opción es sopa de pollo y fideos. Como segundo plato: carne, pescado o huevos (2), teniendo en cuenta lo que comieron al mediodía, y no repetir.

Menú elaborado según las directrices del Plan de Comedores de Asturias elaborado por la Consejería de Educación de Asturias y siguiendo la Ley de información Alimentaria.

Menú elaborado por Tania Castillo, dietista-nutricionista @tcnutricion