

MAYO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
NO LECTIVO	Sopa de cocido Cocido de garbanzos Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Paella mixta Tortilla de patata Yogur natural sin azúcar Pan integral y agua	Lentejas con verduras Merluza en salsa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan y agua	Crema de verduras Carne guisada con patatas Fruta del tiempo Pan integral y agua
Pasta integral con salsa de tomate casera y carne picada Merluza a la romana Fruta del tiempo Pan y agua	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de jamón Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan y agua	Crema de calabaza Hamburguesa de pollo Ensalada tricolor Yogur natural sin azúcar Pan integral y agua	Fabada asturiana Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Sopa de letras Pollo al horno con patatas Fruta del tiempo Pan integral y agua
Fideuá marinera Croquetas de jamón Fruta del tiempo Pan y agua	Lentejas estofadas Lomo de cerdo Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada de tomate aliñado Yogur natural sin azúcar Pan integral y agua	Fabas pintas estofadas Arroz blanco Ensalada tricolor Fruta del tiempo Pan y agua	NO LECTIVO
Espaguetis integrales al ajillo con champiñones Hamburguesa de ternera Fruta del tiempo Pan y agua	Garbanzos guisados con verduras Tortilla de atún Fruta del tiempo Pan y agua	Guisantes con jamón y patata Filete de pollo Yogur natural sin azúcar Pan integral y agua	Lentejas a la hortelana Pescado en salsa Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Arroz a la cubana con tomate casero Estofado de cerdo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral y agua

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