

DICIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz blanco con salsa tomate casera Merluza a la romana Ensalada tricolor Fruta del tiempo Pan y agua	Fabada asturiana Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Pasta integral con champiñones al ajillo Hamburguesa de pollo Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Garbanzos guisados con verduras Pescado en salsa Fruta del tiempo Pan integral y agua	Crema de calabaza Carne asada con verduras y patatas Fruta del tiempo Pan integral y agua
FESTIVO	Lentejas estofadas con verduras Pescado al horno con patatas asadas Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan y agua	Fideuá Escalope de pollo Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Fabas pintas estofadas con arroz Tortilla jamón Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral y agua	Sopa de letras Hamburguesa de ternera con patatas asadas Ensalada tricolor Fruta del tiempo Pan y agua
Arroz con verduras y pollo Calamares a la romana Ensalada variada Fruta del tiempo Pan y agua	Sopa de cocido Garbanzos con verduras (hueso, ternilla y pollo) Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan y agua	Pasta integral con pisto casero Pescado Ensalada mixta Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Lentejas a la hortelana Tortilla Ensalada tricolor Fruta del tiempo Pan integral y agua	Crema de verduras Estofado de carne con patatas Fruta del tiempo Pan 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