

Menú comedor

FEBRERO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis con champiñones al ajillo Lomos de merluza Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan y agua	Fabas pintas Tortilla de jamón Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Arroz con pisto Lomo de cerdo Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Sopa de cocido Cocido de garbanzos Fruta del tiempo Pan integral y agua	 Crema de verduras Hamburguesa de ternera con patatas Fruta del tiempo Pan y agua
Menestra Tortilla Fruta del tiempo Pan y agua	Lentejas estofadas con verduras Pescado en salsa Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Paella Escalope de pollo Ensalada tricolor Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Fabada asturiana Ensalada mixta Frixuelos Pan integral y agua	 NO LECTIVO
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada variada Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Pasta integral con pisto Escalope de cerdo Fruta del tiempo Pan integral y agua	 Lentejas a la hortelana Tortilla de atún Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan y agua
 Paella mixta (mejillones, calamares, gambas) Croquetas caseras Fruta del tiempo Pan y agua	Fabas estofadas Huevos con pisto Fruta del tiempo Pan y agua	Marmitako de pescado Hamburguesa Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Crema de verduras Escalope de pollo Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan integral y agua	 Lentejas con verduras Tortilla de patata 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