

JUNIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones con salsa de tomate casera Tortilla de jamón Fruta del tiempo Pan y agua	Fabada Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Crema de calabacín Pescado a la romana Ensalada de tomate aliñado Yogur natural sin azúcar Pan integral y agua	Lentejas estofadas Arroz Ensalada tricolor Fruta del tiempo Pan y agua	Sopa de pollo con fideos Carne guisada con verduras y patata Fruta del tiempo Pan integral y agua
Pasta integral con salsa de tomate casera y carne picada Merluza en salsa Fruta del tiempo Pan y agua	Sopa de cocido Cocido de garbanzos 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	Lentejas con verduras Lomo adobado al horno Ensalada Fruta del tiempo Pan y agua	Paella mixta Huevos con pisto Fruta del tiempo Pan integral y agua
Espaguetis al ajillo Rabas de calamar Fruta del tiempo Pan y agua	Fabas estofadas Hamburguesa Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Fideua Carne guisada con patatas Yogur natural sin azúcar Pan integral y agua	Lentejas estofadas Tortilla de atún Fruta del tiempo Pan y agua	Arroz blanco con huevos y salchichas Helado 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