

Menú comedor

MARZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz con verduras y calamares Pescado en salsa Fruta del tiempo Pan y agua	Sopa de cocido Cocido de garbanzos Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan integral y agua	Crema de verduras Albóndigas en salsa con patatas Fruta del tiempo Pan integral y agua	Pasta con pisto casero Tortilla francesa Ensalada variada Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Lentejas estofadas Merluza a la romana Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua
Pasta integral con tomate Tortilla Ensalada variada Fruta del tiempo Pan y agua	Fabada Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Crema de verduras Carne guisada con patatas Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Garbanzos estofados con verduras Escalope de pollo Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan y agua	NO LECTIVO
Crema de verduras Hamburguesa de ternera con patatas Fruta del tiempo Pan y agua	Lentejas estofadas Filete de merluza Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Guiso de verduras Muslos de pollo con patatas Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Lasaña Rabas de calamar Helado Pan integral y agua	Paella de pescado Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan y agua
Crema de verduras Hamburguesa de pollo con patatas Ensalada de tomate aliñado Fruta del tiempo Pan y agua	Garbanzos estofados Tortilla Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Judías verdes con pisto casero Guiso de ternera Ensalada variada Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Lentejas a la hortelana Huevos con pisto Fruta del tiempo Pan integral y agua	Arroz a la cubana con tomate Merluza a la romana Ensalada variada 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