

NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones integrales Hamburguesa de salmón Ensalada variada Fruta del tiempo Pan y agua	Guiso de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Lentejas estofadas con verduras Arroz Ensalada variada Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada tricolor Fruta del tiempo Pan y agua	Sopa de cocido Garbanzos con verduras (hueso, ternilla y pollo) Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua
Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa de ternera Ensalada variada Fruta del tiempo Pan y agua	Arroz con verduras Pescado al horno con verduras Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan y agua	Fabas pintas estofadas Pescado en salsa verde con verduras Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Crema de zanahoria Guiso de ternera Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Pollo guisado Verduras con patatas panaderas al horno Ensalada tricolor Fruta del tiempo Pan y agua
Lentejas estofadas Tortilla de verduras Ensalada de tomate aliñado Fruta del tiempo Pan y agua	Sopa de fideos Albóndigas en salsa Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Guiso de repollo con patata Escalope de pollo Ensalada variada Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Fabas con gambas Revuelto de champiñones Ensalada tricolor Fruta del tiempo Pan y agua	Patatas a la riojana Merluza en salsa Ensalada variada Fruta del tiempo Pan y agua
Crema de verduras Estofado de cerdo Ensalada variada Fruta del tiempo Pan y agua	Judías verdes Merluza guisada con calamar Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Sopa de verduras Cocido de garbanzos con pollo y calabaza Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Macarrones con carne picada y salsa de tomate Verduras asadas Pan y agua	Lentejas estofadas con verduras Arroz Ensalada mixta 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