

Menú comedor

OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Pasta con pisto casero Tortilla de jamón Ensalada variada Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Lentejas estofadas Merluza a la romana Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan integral y agua	Crema de verduras Albóndigas en salsa con patatas Fruta del tiempo Pan y agua
Arroz con verduras y calamares Pescado en salsa Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Fabada asturiana Ensalada mixta Frutal del tiempo Pan y agua	Crema de verduras Carne guisada con patatas Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Sopa de cocido Cocido de garbanzos Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral y agua	Pasta integral con tomate Escalope de pollo Ensalada tricolor Fruta del tiempo Pan y agua
NO LECTIVO	Lentejas estofadas Filete de merluza Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Paella Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan y agua	Pasta a la boloñesa Calamares a la romana Helado Pan integral y agua	Guiso de verduras Muslos de pollo con patatas Yogur natural sin azúcar Pan y agua
Arroz a la cubana con tomate Merluza en salsa verde Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Garbanzos guisados con verduras Tortilla Ensalada de tomate aliñado Fruta del tiempo Pan y agua	Judías verdes con pisto casero Guiso de ternera Ensalada tricolor Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Lentejas a la hortelana Huevos con pisto Fruta del tiempo Pan integral y agua	Sopa de verduras Escalope de pollo con patatas Fruta del tiempo Pan y agua
Espaguetis con champiñones al ajillo Pescado en salsa Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Fabas pintas estofadas Escalope de lomo Fruta del tiempo Pan y agua	Arroz con pollo y verduras Croquetas caseras de jamón Ensalada de tomate Yogur natural sin azúcar Pan y agua	Lentejas estofadas Tortilla de atún Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral y agua	Crema de verduras Hamburguesa de ternera 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