

SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Arroz con verduras y pollo Ensalada mixta Yogur natural sin azúcar Pan integral y agua	Lentejas estofadas con verduras Pescado en salsa Fruta del tiempo Pan y agua	Sopa de verduras Hamburguesa con patatas Fruta del tiempo Pan integral y agua
Macarrones con carne picada y salsa de tomate natural Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Lentejas a la hortelana Pescado en salsa Fruta del tiempo Pan y agua	Sopa de fideos Albóndigas de ternera con patatas Yogur natural sin azúcar Pan integral y agua	Fabada asturiana Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido Fruta del tiempo Pan y agua	Crema de verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan integral y agua
Arroz blanco con tomate Merluza a la romana Ensalada de tomate Fruta del tiempo Pan y agua	Garbanzos estofados Lomo de cerdo Ensalada mixta Fruta del tiempo Pan y agua	Patatas guisadas con carne y verduras Tortilla de atún Yogur natural sin azúcar Pan integral y agua	Lentejas estofadas Calamares a la romana Fruta del tiempo Pan y agua	Puré de verduras Pollo al horno con verduras y patata Fruta del tiempo Pan integral y agua
Fideuá Ensalada campera Fruta del tiempo Pan y agua	Fabas estofadas con arroz Ensalada de tomate y lechuga Fruta del tiempo Pan y agua	Marmitako Tortilla de jamón york Yogur natural sin azúcar 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