

MENÚ INVIERNO / PRIMAVERA

2025 / 26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de verduras. Tortilla de patatas con ensalada. Fruta	Fabas estofadas. Merluza en salsa verde con ensalada. Fruta	Menestra (sin proteína) Pollo al horno con patatas. Fruta	Lentejas estofadas con verduras. Filete de jamón con arroz integral. Fruta	Espaguetis con tomate. Pescado azul con ensalada. Yogur natural
Fréjoles con tomate. Filete de ternera ecológica con patatas y ensalada. Fruta	Ensalada de pasta. Huevos rellenos de caballa con ensalada. Fruta	Arroz integral con tomate. Salmón a la plancha con ensalada. Fruta	Crema de zanahoria. Albóndigas de pollo con patatas. Fruta	Ensalada (vegetal) Garbanzos con repollo. Yogur con fresas.
Menestra (sin proteína) Fajitas de pollo con verduras. Fruta	Ensalada campera. Solomillo de cerdo con verduras y cuscús. Fruta.	Macarrones integrales con tomate y queso. Pescado azul con ensalada. Fruta	Lentejas con verduras. Tortilla de pavo con ensalada. Fruta	Consomé de verduras con pollo. Empanada casera (atún con pisto) Yogur natural.
Patatas guisadas con verduras. Tortilla de atún. Fruta	Crema de calabaza. Roti de pavo con puré de patata. Fruta	Pote asturiano (berza y faba) Compango con ensalada. Fruta	Arroz frito con verduras. Bacalao a la vizcaína. Fruta.	Sopa de ave (fideos integrales) Nuggets caseros de pollo con patatas y ensalada. Yogur natural.
Ensalada (lechuga y tomate) Arroz con pollo. Fruta	Macarrones integrales con tomate y queso. Salmón a la plancha con ensalada. Fruta	Ensalada mixta. Tortilla de patata. Fruta	Crema de coliflor. Ternera guisada con patatas. Fruta	Fabas estofadas. Pescado azul con ensalada. Yogur con fresas.
Sopa de ave (fideos integrales) Hamburguesa (pollo) con boniato y ensalada. Fruta	Ensalada (vegetal) Garbanzos con espinacas. Fruta.	Fréjoles guisados con patatas. Filete pavo a la plancha con ensalada. Fruta	Arroz 3 delicias (jamón, huevo y guisantes) Pescado azul con ensalada. Fruta	Crema de calabacín. Pizza casera (tomate, atún y queso) Yogur natural.

FEBRERO					MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO				
LU	MA	MI	JU	VI	LU	MA	MI	JU	VI	LU	MA	MI	JU	VI	LU	MA	MI	JU	VI	LU	MA	MI	JU	VI
2	3	4	5	6	2	3	4	5	6			-	-	-	-	5	6	7	8	1	2	3	4	5
9	10	11	12	-	9	10	11	12	-	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	8	9	10	11	12
-	-	18	19	20	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	15	16	17	18	19
23	24	25	26	27	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29					
					-	-				27	28	29	30	-										

ALGUNOS APUNTES

Este menú puede sufrir variaciones en función del suministro y las opciones existentes de temporada.

El menú se sirve acompañado de agua como única bebida.

Se ofrecerá pan blanco y pan integral.

Se cocina y aliña con aceite de oliva virgen y sal yodada marina.

Se priorizan métodos de cocina saludables: plancha, horneado, guiso...

Se podrá adaptar el menú por motivos de salud justificados.

Las cantidades de ajustarán a la edad de los comensales.

Para la elaboración de este menú se siguen las orientaciones del Programa 16 y estrategia Naos que se promueve desde la Consejería de Educación.

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS

	SI HE COMIDO...	LA CENA ADECUADA SERÍA...
PRIMER PLATO	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre.
	Pasta, arroz, patata o legumbre.	Hortaliza
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado.
	Pescado	Huevo o carne blanca.
	Legumbre	Huevo, carne blanca o pescado.
POSTRE	Fruta fresca o lácteo.	Fruta fresca.



CP Francisco Fernández González
(Cancienes)