

DICIEMBRE 2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º Semana					
2º Semana	1 Lentejas (cebolla, zanahoria, pimiento verde, rojo, puerro) Lomo a la plancha con patata cocida. Ensalada LTC Fruta del tiempo	2 Ensalada mixta (tomate, cebolla, aceitunas y maíz) Marmitaco de bonito. Yogurt natural s/azúcar	3 Sopa de fideos (gallina, hueso y chamón). Pollo a la plancha. Ensalada LTC. Fruta del tiempo.	4 Macarrones a la boloñesa Calamares fritos. Ensalada LTC con espárragos Fruta del tiempo	5 Crema de calabacín, zanahoria y patata. Carne guisada con patatas fritas. Fruta del tiempo
3º Semana	8 No lectivo	9 Lasaña de verduras (calabacín, zanahoria, pimiento y puerro con bechamel (leche, harina y mantequilla). Merluza al horno. Fruta del tiempo.	10 Fabas estofadas. Ensalada LTC Chipirones al ajillo. Yogurt natural s/ azúcar	11 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata cocida y su compango. Fruta del tiempo	12 Ensalada campera Bacaladas fritas Fruta del tiempo
4º Semana	15 Arroz blanco integral/ tomate (casero) Solomillo de cerdo al ajillo Ensalada LTC Fruta del tiempo	16 Pote de berzas Bocartes fritos Fruta del tiempo	17 Macarrones con salsa de tomate Setas con gambas al ajillo Fruta del tiempo	18 Crema de verduras. Carne guisada con patata fritas. Fruta del tiempo	19 Ensalada LTC. Pizza casera (jamón york, aceitunas, champiñones, cebolla, tomate y atún) Nevaditos caseros
5º Semana	24	25	26	27	28

- Fruta del tiempo Todas las **ensaladas** se componen de lechuga, tomate y la verdura que se especifica en el menú, (canónigos, rúcula, brotes de soja, remolacha, maíz, fruta fresca, etc.). Y el aceite es de oliva virgen extra.
- La fruta es de temporada y fresca, se varía entre manzana, plátano, mandarina, pera, kiwi, ciruela, o la fruta de temporada que corresponda con la temporada (melón, sandía, uvas, fresa, albaricoque, caquis). Todos los días a la hora del recreo hay fruta a disposición del alumnado.
- La **verdura** se compra fresca, de temporada y en tiendas de cercanía. Fuera de temporada se elige principalmente ultra congelada.
- En **conserva** es el tomate triturado natura (pero la salsa se elabora en el colegio), el pimiento choricero, espárragos, pepinillos, remolacha, maíz, espárragos, atún...
- Las **salsas** de acompañamiento, así como los aliños, excepto la mayonesa, y el ketchup, son de elaboración casera.
- Las **legumbres** se adquieren de origen nacional y preferiblemente a granel.
- Mayormente los **pescados** son frescos. Si son congelados (tilapia, bacalao) todas sus elaboraciones, (rebozado o empanado), son propias. En ocasiones se sirven conservas como el atún.
- Las **carnes** son frescas y de carnicería local. Los productos preelaborados, (salchicha fresca, chorizo, morcilla, ...), son de elaboración propia de dicha carnicería.
- Tanto los **caldos, cremas o sopas, salsa de tomate, rebozados**, etc.... son elaborados íntegramente en la cocina, al igual que el resto de platos. El **pastel de pescado** (elaborado en la cocina) se acompaña de pan tostado (tostado en la cocina) y salsa mahonesa.
- Todos los menús van acompañados de su correspondiente ración de **pan integral**, adquirido en un establecimiento tradicional de la propia población. .
- El **agua** que se sirve en el comedor es del grifo. Excepcionalmente puede ser de botella, por problemas de abastecimiento.
- Para la elaboración de los menús siempre se emplea **aceite de oliva y sal yodada** con un uso moderado.
- Los menús de **dietas especiales** (diabetes, alergias, intolerancias, colesterol, etc.) se adaptan lo máximo posible al menú general. Actualmente en el centro se sirven cuatro menús especiales por causas médicas; menú diabético, menú por hipercolesterolemia, menú por intolerancia al pescado blanco y otro a los crustáceos. En estos casos, se adapta el menú basal de acuerdo a la prescripción indicada. Dichos menús se envían solamente a las familias de los/las alumnos/as que los tienen prescrito.
- Para información sobre **alérgenos e intolerancias alimentarias**, solicite información al personal de cocina.
- Si por **otros motivos** (culturales, religiosos, etc.) se tienen que traer menús de casa, hay medios de refrigeración para su conservación y posterior calentado.
- Más información en la página Web de nuestro centro: <http://web.educastur.princast.es/cp/staeumer>

✚ Salsa de tomate: Aceite, cebolla, ajo, tomate natural triturado en conserva, sal y perejil, albahaca u orégano.

✚ Pisto: Cebolla, ajo, pimiento rojo y verde, tomate fresco y triturado en conserva, y calabacín.

✚ Refrito: Aceite, ajo, pimentón.

✚ Caldo de pollo: pollo, huesos, cebolla, puerro, zanahoria, laurel.