

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º Semana	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
2º Semana	6 Lentejas estofadas (cebolla, pimiento, zanahoria, ajo, calabacín) Pollo al ajillo con patatas fritas. Fruta del tiempo	7 Pote de berzas Pescado de temporada a la plancha. Fruta del tiempo	8 Lasaña de verduras (puerro, zanahoria, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo). Ternera guisada con champiñones (cebolla, ajo y pimiento rojo) con puré de patata. Fruta del tiempo	9 Patatas a la riojana (chorizo, cebolla, laurel, cayena, pimiento choricero, ajo) Calamares fritos (harina integral) Ensalada LTC Fruta del tiempo.	10 Ensalada campera (lechuga, patata, tomate, aceitunas, cebolla) Pizza casera de atún % y queso (harina, levadura, agua) Fruta del tiempo
3º Semana	13 Ensalada de pasta (espirales de verdura, gambas, tomate, aceitunas, lechuga, maíz) Pollo guisado (Cebolla, pimiento) Ensalada LTC Fruta del tiempo	14 Ensalada mixta (Lechuga, tomate, cebolla, aceitunas y atún) Marmitako de pescado de temporada (cebolla, puerro, pimiento rojo, tomate) Fruta del tiempo	15 Espaguetis integrales/tomate casero Calamares fritos. Ensalada con canónigos Fruta del tiempo	16 Crema de legumbre (alubia blanca, zanahoria, puerro) Ternera guisada (cebolla, pimiento, vino tinto, ajo) con patata cocida. Fruta del tiempo	17 Crema de espinacas (espinacas, ajo, zanahoria, puerro) Pescado de temporada al horno con pisto (cebolla, pimiento, calabacín, tomate) Arroz con leche
4º Semana	20 Caracolillos/ tomate casero Filete de ternera a la plancha Champiñón salteado (aceite, ajo, perejil) Ensalada Fruta del tiempo	21 Fabas estofadas. Ensalada LTC Pescado de temporada a la plancha. Fruta del tiempo	22 Crema de verduras (repollo, cebolla, zanahoria, tomate y puerro). Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. Fruta natural	23 Arroz integral con verduras Fritos de merluza (harina integral) Ensalada LTC Fruta del tiempo	24 Lasaña de verduras (calabacín, zanahoria, pimiento y puerro con bechamel (leche, harina y mantequilla). Calamares fritos Ensalada LTC Lácteo
5º Semana	27 Brócoli cocido /patata, (aceite, ajo) Lomo de cerdo a la plancha Salsa de cebolla/puerro Patatas fritas Fruta del tiempo	28 Arroz integral con verduras (cebolla, pimiento, guisante, coles Bruselas, zanahoria) Chipirones a la plancha Ensalada con frutas Fruta del tiempo	29 Crema de calabacín (patata, puerro) Filete de pollo a la plancha Ensalada LTC Fruta del tiempo	30 Garbanzos con espinacas Fritos de pescado de temporada con puré de patata. Lácteo	

- 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.
- Las **fruta** es de temporada y fresca, se varía entre manzana, plátano, mandarina, pera, kiwi, fresa, ciruela, melón, sandía, uvas. Todos los días a la hora del recreo hay una pieza de fruta a disposición de todo el alumnado
- La **verdura** se compra fresca y en tiendas de cercanía.
- En **conserva** es el tomate triturado natural, espárragos, pepinillos sardinillas, atún...
- Las **salsas** de acompañamiento, excepto la mayonesa, y el ketchup, son de elaboración casera.
- Las **legumbres** se adquieren de origen nacional.
- Mayormente los **pescados** son frescos. Si son congelados (tilapia, bacalao), pero todas sus elaboraciones, (rebozado o empanado en salsa), serán propias. En ocasiones se sirven conservas como sardinillas, atún.
- Las **carnes** son frescas y de carnicería local. Los productos preelaborados, (salchicha fresca, chorizo, morcilla, ...), son de elaboración propia de la 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** se acompaña de pan tostado y salsa mahonesa.
- Todos los menús van acompañados de su correspondiente ración de **pan integral**, provienen de un establecimiento tradicional y cercano.
- El **agua** que se sirve en el comedor es del grifo.
- 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.
- 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 y calentamiento para su mantenimiento.
- 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 de bote, perejil, albahaca u orégano

Pisto: Cebolla, ajo, pimiento rojo y verde, calabacín.

Refrito: aceite, ajo, pimentón

Caldo de pollo: Pollo o gallina, huesos, cebolla, puerro, zanahoria, laurel

Gelatina: Agua, Polvos de gelatina

Especificaciones menú diabético: Habitualmente se envía a la familia el menú con antelación a fin de que sea revisado y remitido al colegio con las correcciones oportunas. Arroces, pastas, legumbres y patatas se ofrecen medidas teniendo en cuenta la pauta indicada, y utilizando un cacillo medidor proporcionado por la familia. La Fruta fresca, al igual que el pan, se proporcionan en la ración adecuada (pesada).

Los lácteos son siempre 0% grasas, e igualmente a otros productos, pesados si es necesario (queso Burgos, por ejemplo). Todos los productos que se sirven específicamente para este menú, se emplatan filmados y nombrados.

Antes del servicio se pone en conocimiento del personal de comedor correspondiente, la composición