

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º Semana					
2º Semana	3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 Macarrones integrales con salsa de tomate casero. Merluza al horno Ensalada LTC. Fruta del tiempo.	6 Crema de legumbres (lentejas, puerro, zanahoria y patata). Filete de ternera a la plancha con puré de patata casero. Fruta del tiempo.	7 Arroz integral con verduras (cebolla, pimiento, brócoli) Salmón al horno (limón) Ensalada LTC con espárragos Fruta del tiempo
3º Semana	10 Lasaña de verduras (calabacín, zanahoria, pimiento y puerro con bechamel (leche, harina y mantequilla). Ternera guisada con champiñones. Fruta del tiempo.	11 Garbanzos con espinacas (puerro, cebolla, zanahoria, patata). Calamares fritos con harina integral. Ensalada LTC con maíz Fruta del tiempo	12 Espaguetis integrales con pisto casero. Cinta de lomo con pimientos. Fruta del tiempo	13 Fabas estofadas. Ensalada LTC Merluza a la plancha. Yogurt natural s/ azúcar	14 Crema de calabacín, zanahoria y patata. Filete de pollo con champiñones y pimientos. Fruta del tiempo
4º Semana	17 Arroz blanco integral/ tomate (casero) Salteado de solomillo (Ajo) Ensalada LTC Fruta del tiempo	18 Lentejas estofadas (pimiento verde, rojo, zanahoria, puerro y patata) Chipirones a la plancha. Fruta del tiempo	19 Fideuá de Salmón. Ensalada LTC con maíz y aceitunas. Fruta del tiempo	20 Ensalada LTC Carne guisada con patata cocida. Fruta del tiempo	21 Lasaña de atún y verduras (calabacín, zanahoria, pimiento y puerro con bechamel (leche, harina y mantequilla). Ensalada mixta (LTC, maíz y aceitunas). Yogurt natural s/ azúcar
5º Semana	24 Macarrones integrales con gambas. Pavo guisado Ensalada LTC Fruta del tiempo	25 Sopa de pescado (merluza, gambas, fumé pescado casero) Contramuslos de pollo al horno con patata panadera Ensalada con zanahoria Fruta del tiempo	26 Alubias pintas con arroz (cebolla, pimiento, ajo, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada LTC Yogurt natural s/ azúcar	27 Brócoli cocido/patata (aceite, ajo, vinagre) Carne asada (ternera, cebolla, pimiento, zanahoria, tomate) Fruta del tiempo	28 Pote de berzas (Patata, chorizo, morcilla, panceta, lacón) Croquetas caseras de jamón 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 kétchup, 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 tienes 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.