

ENERO 2019

(Menú acorde con la estrategia NAOS y supervisado por la Consejería de Sanidad del Principado de Asturias)

DÍA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Martes 8	Menestra de verduras	Pescado fresco al horno con guarnición	Fruta
Miércoles 9	Lentejas estofadas	Huevos rellenos	Lácteos
Jueves 10	Arroz con tomate	Jamón asado	Fruta.
Viernes 11	Garbanzos estofados	Pescado	Fruta
Lunes 14	Espaguetis con champiñones	Tortilla jamón York	Fruta
Martes 15	Puré o crema de calabacín	Pollo al horno con ensalada	Fruta
Miércoles 16	Fabas estofadas	Pescado fresco con guarnición	Lácteos
Jueves 17	Ensalada de temporada	Ternera guisada con guarnición	Fruta.
Viernes 18	Cocido de verdura	Pescado fresco al horno con guarnición	Fruta.
Lunes 21	Paella mixta	Huevos rellenos	Fruta
Martes 22	Puré de verdura	Escalope	Fruta
Miércoles 23	Espirales con tomate y queso	Pescado fresco con ensalada	Lácteos.
Jueves 24	Garbanzos	Compango con ensalada	Fruta.
Viernes 25	Sopa de tropezos	Pescado con patatas	Fruta
Lunes 28	Ensalada mixta	Arroz a la cubana con pisto y huevo	Fruta
Martes 29	Puré de verduras	Escalope con guarnición	Fruta
Miércoles 30	Macarrones con pisto	Pescado fresco al horno	Lácteos
Jueves 31	Sopa	Ternera asada con puré de patatas	Fruta.

- Aceite utilizado: aceite de oliva
- Sal yodada
- Guarnición de verduras: guisantes, zanahoria, champiñones, etc.
- Pescado fresco: merluza del Cantábrico, bacalao, trucha, salmón noruego.
- Fruta fresca de temporada según la estación: manzana, naranja, pera, plátano y kiwi.
- Lácteos servidos por la Central Lechera Asturiana: Yogur, natillas.
- Pan: 1 ración individual