

## MARZO 2020

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

DÍA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Lunes 2	Arroz Con verduras	Lacón asado	Fruta.
Martes 3	Fabas estofadas	Tortilla de atún	Fruta
Miércoles 4	Espirales con tomate	Pescado fresco con ensalada	Lácteos
Jueves 5	Ensalada mixta	Ternera guisada con patatas	Fruta.
Viernes 6	Puré de calabacín	Pescado fresco al horno con verduras	Fruta
Lunes 9	Sopa de verduras/ensalada	Raxo con patatas fritas	Fruta
Martes 10	Lentejas estofadas	Huevo con tomate	Fruta
Miércoles 11	Macarrones con queso	Pescado fresco	Lácteos
Jueves 12	Puré de verduras	Pollo guisado	Fruta.
Viernes 13	Cocido de guisantes	Pescado fresco	Fruta.
Lunes 16	Ensalada mixta	Arroz a la cubana	Fruta
Martes 17	Patatas a la riojana	Pescado fresco	Fruta
Miércoles 18	Ensalada	Garbanzos	Fruta
Jueves 19	sopa	Albóndigas	Fruta.
Viernes 20	Puré de verduras	Pescado fresco con patata cocida	Fruta.
Lunes 23	Macarrones con salsa de tomate	Estofado de carne	Fruta
Martes 24	Menestra de verduras	Pescado fresco al horno con guarnición	Fruta
Miércoles 25	Lentejas estofadas	Huevos rellenos	Lácteos
Jueves 26	Arroz con tomate	Jamón asado	Fruta.
Viernes 27	Fabas	Pescado	Fruta
Lunes 30	Arroz Con verduras	Lacón asado	Fruta.
Martes 31	Fabas estofadas	Tortilla de atún	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