




ORIENTACIONES
 PARA CENAS
 COMPLEMENTARIAS
 AL MENU**

NOTAS ACLARATORIAS *


MAYO 2025

LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES


5-Arroz con verduras (zanahoria, puerro, calabacín y pimiento)
 -Huevos cocidos con salsa de tomate
 -Fruta de temporada
 -Pan




6-Garbanzos estofados
 -Ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria
 -Yogurt natural sin azúcar
 -Pan




7-Espagueti integral al ajillo
 -Pollo asado con ensalada de tomate
 -Fruta de temporada
 -Pan




8 - Crema de calabacín
 -Carne guisada con patatas
 - Fruta de temporada
 -Pan integral




9 -Negritos estofados con arroz
 -Fritos de bacalao caseros con ensalada lechuga, tomate y cebolla
 -Fruta de temporada
 -Pan




12-Lentejas estofadas
 -Merluza a la plancha con ensalada de tomate
 -Fruta de temporada
 -Pan




13 - Judías verdes estofadas
 -Loma adobado casero con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 -Fruta de temporada
 -Pan




14 - Fideúa de pescados blancos (calamar y merluza)
 -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, Cebolla y zanahoria
 -Yogurt natural sin azúcar
 -Pan




15-Fabes pintes estofadas
 -Ensalada vegetal
 - Fruta de temporada
 -Pan integral




16 -Arroz integral con salsa de tomate casera
 -Pescado azul del día con ensalada (lechuga, tomate, cebolla)
 -Fruta de temporada
 -Pan




19 -Crema de verduras
 -Pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 -Fruta de temporada
 -Pan




20-Fabada asturiana
 -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria.
 - Yogurt natural sin azúcar
 -Pan




21- Macarrones integrales con salsa de tomate casera
 -Salmón asado con ensalada de lechuga y aguacate
 - Fruta de temporada
 -Pan




22 -Ensaladilla rusa
 -Pavo guisado con patatas
 -Fruta de temporada
 -Pan integral




23-Paella de pescado
 -Tortilla de patata con ensalada de tomate
 -Fruta de temporada
 -Pan integral




26-Lentejas con arroz integral
 -Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 -Fruta de temporada
 -Pan




27-Sopa de fideos
 -Pavo a la plancha con ensalada de tomate
 -Fruta de temporada
 -Pan



28 -Ensalada de garbanzos y verduras (pimiento, cebolla, tomate y lechuga)
 -Pollo asado
 -Fruta de temporada
 -Pan



29-Hamburguesa completa (lechuga, tomate y cebolla) con patatas fritas
 -Postre
 -Pan





















30
 NO LECTIVO
 POR FIESTA LOCAL
 SUSTITUTORIA

NOTAS ACLARATORIAS *

- El menú podría sufrir alguna pequeña variación, en función de los proveedores o de otras causas ajenas al centro.
- Como se puede apreciar, la elaboración de este menú es compleja si se quieren seguir los compromisos de programas saludables por lo que se agradece que se intente dar continuidad a los mismos, los fines de semana.
- Se garantiza que la fruta sea de la mejor calidad y de temporada: pera, manzana, mandarina, plátano...no se especifica la pieza porque se atiende a la frescura y tamaño de la oferta y se atiende a la variedad. Se agradece que en casa se dé continuidad con los almuerzos saludables.
- También se ha incrementado la presencia de verdura y hortalizas, ofertando ensaladas en equilibrio.
- Los tomates de las ensaladas son ecológicos
- Se reducen al máximo los rebozados, pero en caso de que aparezcan en algún alimento, son caseros no procesados.
- Las salsas que aparecen en el menú también son caseras.
- Se utiliza aceite de oliva para cocinar y en el aliño de las ensaladas aceite de oliva virgen extra
- Se utiliza sal yodada
- Se aplican modificaciones adaptadas para menú personalizado: alergias e intolerancias (huevo y gluten en este momento) del alumnado que ha presentado certificado médico de las mismas

ORIENTACIONES PARA CENAS COMPLEMENTARIAS AL MENU**

Platos	Comida	Cena
1.º	 Hortaliza	 Pasta, arroz, patata o legumbre
	 Pasta, arroz, patata o legumbre	 Hortaliza
2.º	 Carne	 Pescado o huevo
	 Huevo	 Carne blanca o pescado
	 Pescado	 Huevo o carne blanca
	 Legumbre	 Carne blanca, pescado o huevo
Guarnición del 2.º	 Pasta, arroz, patata o legumbre	 Hortaliza
	 Hortaliza	 Pasta, arroz, patata o legumbre
Postre	 Fruta fresca o lácteo	 Fruta fresca