



## NOTAS ACLARATORIAS\*

ORIENTACIONES PARA CENAS

COMPLEMENTARIAS AL MENU\*\*

# OCTUBRE 2025

## LUNES

- 6-Crema de calabacín  
-Pavo a la plancha con ensalada LTC  
-Fruta de temporada  
-Pan



## MARTES

- 7-Negritos con arroz integral  
-Ensalada  
-Fruta de temporada  
-Pan



## FESTIVO

- 14-Lentejas estofadas  
-Merluza al limón con ensalada LTC  
-Fruta de temporada  
-Pan



- 20-Arroz integral con verduras  
-Fritos bacalao con ensalada LTC  
-Fruta de temporada  
-Pan



- 21-Fabes con langostinos  
-Revuelto de jamón y queso  
-Fruta de temporada  
-Pan



- 27-Lentejas con arroz integral  
-Pollo empanado con ensalada LTC  
-Fruta de temporada  
-Pan



- 28-Sopa de fideos y verduras  
-Bacalao con pisto  
-Fruta de temporada  
-Pan



## MIERCOLES

- 1-Sopa de pescado  
-Lacon con cachelos  
-Fruta de temporada  
-Pan



- 8-Espagueti al ajillo  
-Salmón plancha/ensalada tomate  
-Fruta de temporada  
-Pan



- 15-Macarrones integrales con tomate  
-Pollo plancha/ensalada lechuga y pepino  
-Fruta de temporada  
-Pan



- 22-Crema de calabaza  
-Carne guisada con patatas  
-Fruta de temporada  
-Pan



- 29-Garbanzos con repollo  
-Pizza casera  
-Fruta de temporada  
-Pan



## JUEVES

- 2-Arroz integral con salsa de tomate  
-Tortilla de bonito con ensalada LTC  
-Fruta  
-Pan integral



- 9-Judias estofadas  
-Huevos con tomate  
-Fruta de temporada  
-Pan integral



- 16-Ensalada  
-Pote asturiano  
-Postre casero  
-Pan integral



- 23-Fideuá de pescado  
-Pollo asado con ensalada de tomate  
-Yogurt natural sin azúcar  
-Pan integral



- 30-Paella de marisco  
-Tortilla francesa con ensalada tomate  
-Fruta de temporada  
-Pan



## VIERNES

- 3-Garbanzos estofados  
-Ensalada vegetal  
-Yogurt natural sin azúcar  
-Pan



- 10-Sopa de cocido  
-Cocido de garbanzos  
-Yogurt natural sin azúcar  
-Pan



- 17-Paella de carne (costillas y pollo)  
-Tortilla de patata e. de tomate  
-Fruta de temporada  
-Pan



- 24-Fabes pintas estofadas  
-Ensalada  
-Fruta  
-Pan



- 31-Crema de zanahoria  
-Pavo guisado con patatas  
-Fruta de temporada  
-Pan



## 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 (lácteos, gluten, pescados y mariscos en este momento) del alumnado que ha presentado certificado médico de las mismas

## ORIENTACIONES PARA CENAS COMPLEMENTARIAS AL MENÚ\*\*

| 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                    |