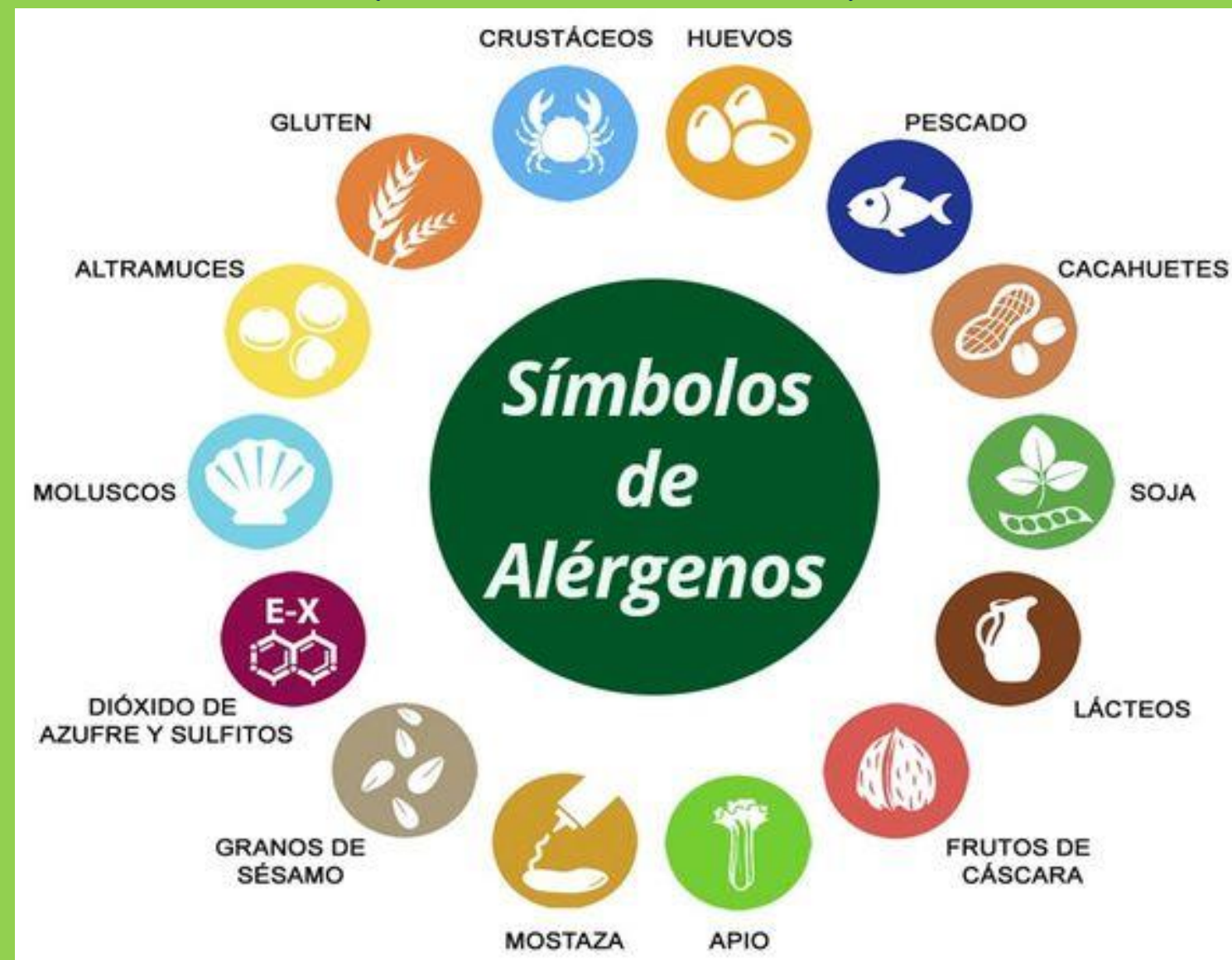


C P" VILLAFRÍA DE OTERO" - MENÚ OCTUBRE 2025

	MIÉRCOLES 1 Crema de coliflor Pizza (1,7) Fruta	JUEVES 2 Ensalada de pasta (1) Pechuga a la plancha Yogurt	VIERNES 3 Negritos con arroz Buñuelos de pescado (1,3,4) Fruta
ES 6 Macarrones integrales con tomate (1) Huevos al plato (3) Fruta		LUNES 20 Ensalada mixta Lentejas con crujiente de jamón Fruta	LUNES 27 Pasta integral boloñesa (1) Huevos mimosa(3) Fruta
MARTES 7 Guisantes con zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Fruta	MARTES 14 Lentejas a la jardinera Tortilla de atún (3,4) Yogurt natural (7)	MARTES 21 Judías verdes con patatas Fritos de merluza (4,1) Fruta	MARTES 28 Ensalada mixta Fabada Fruta
MIÉRCOLES 8 Sopa de fideos(1) Garbanzos con compango Yogurt natural (7)	MIÉRCOLES 15 Crema de verduras Salmón al horno (4) Fruta	MIÉRCOLES 22 Sopa de juliana(1) Carne guisada con patatinas Fruta	MIÉRCOLES 29 Patatas a la riojana Bacalao al horno(4) Fruta
JUEVES 9 Patatas con costillas Merluza al horno(4) Fruta	JUEVES 16 Ensalada capresse(7) Arroz con pollo y salchichas Fruta	JUEVES 23 Marmitako(4) Tortilla de pavo (3) Yogurt natural (7)	JUEVES 30 Menestra Albóndigas en salsa Yogurt natural (7)
VIERNES 10 Crema calabaza Pastel de carne (7) Fruta	VIERNES 17 Fabas canela Bacalao a la vizcaina(4) Fruta	VIERNES 24 MENÚ DEL DESARME Garbanzos con bacalao y espinacas(4) Casadielles (1,8)	VIERNES 31 Lentejas lionesa Empanadillas de atún (1,4) Fruta

INFORMACIÓN ALÉRGENOS (numerados en cada menú diario)



ACLARACIONES MENÚ

Fruta fresca: No se especifica a diario, ya que se sirve en función del estado de maduración. Semanalmente se sirve manzana, plátano, naranja y kiwi. Pudiendo cambiar una de las frutas semanal por pera o fruta de temporada como fresa, uva, melón o sandía.

El aceite utilizado en las preparaciones será de oliva para las frituras y virgen extra en los aliños. La sal siempre yodada.

Como única bebida agua, que será de grifo y servido en jarra.

Se sirve una ración diaria de pan al alumnado, los viernes se servirá pan integral.

Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.



RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

Comedores
escolares DE ASTURIAS

Complementar el menú escolar: Comida y cena

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortalizas / verduras	Pasta, arroz o patata
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortalizas / verduras
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
GUARNICIÓN DEL SEGUNDO	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortalizas / verduras
	Hortalizas / verduras	Pasta, arroz o patata
POSTRE	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca

 *estrategia*
naos


GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SALUD