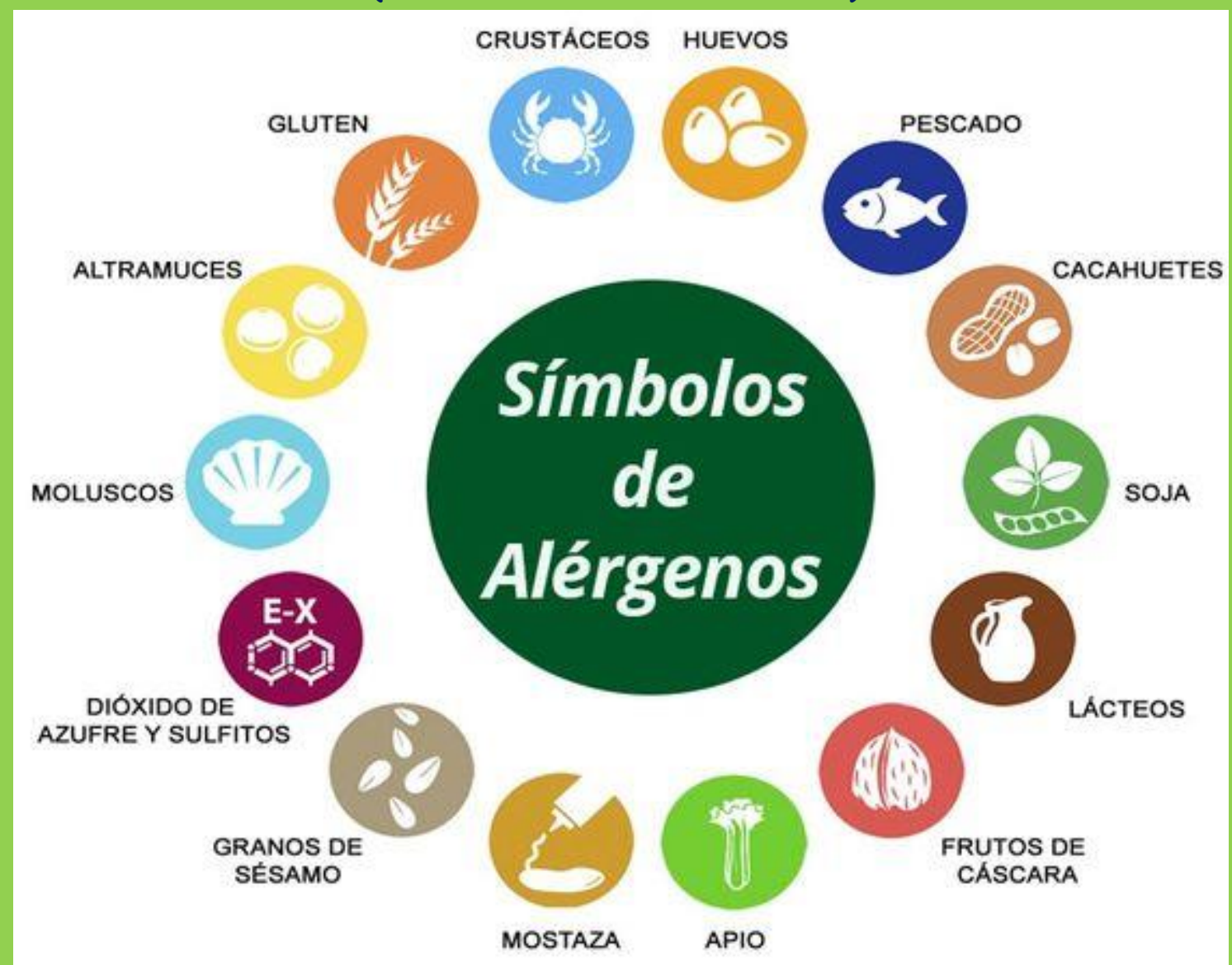


## C P" VILLAFRÍA DE OTERO" - MENÚS DICIEMBRE 2025

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <p><b>LUNES 1</b></p> <p>Crema de puerro de zanahoria</p> <p>Pechuga al horno</p> <p>Fruta</p>          |   | <p><b>LUNES 15</b></p> <p>Crema de verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Fruta</p>                            |
|  | <p><b>MARTES 2</b></p> <p>Arroz con bacalao (4)</p> <p>Huevos a la mimosa (3)</p> <p>Yogurt natural</p> | <p><b>MARTES 9</b></p> <p>Pasta integral con tomate (1)</p> <p>Tortilla de atún (3,4)</p> <p>Fruta</p>    | <p><b>MARTES 16</b></p> <p>Ensalada templada de pasta integral</p> <p>Huevos al plato (3)</p> <p>Fruta</p>                  |
|  | <p><b>MIÉRCOLES 3</b></p> <p>Guisantes con tomate</p> <p>Salmón al horno (4)</p> <p>Fruta</p>           | <p><b>MIÉRCOLES 10</b></p> <p>Crema de brócoli.</p> <p>Hamburguesa con ensalada</p> <p>Yogurt natural</p> | <p><b>MIÉRCOLES 17</b></p> <p>Menestra</p> <p>Lomo asado</p> <p>Yogurt natural</p>  |
|  | <p><b>JUEVES 4</b></p> <p>Patatas a la marinera (2,4,14)</p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Fruta</p>     | <p><b>JUEVES 11</b></p> <p>Fabas canela</p> <p>Merluza a la romana (1,4)</p> <p>Fruta</p>                 | <p><b>JUEVES 18</b></p> <p>Negritos con arroz</p> <p>Bacalao al ajo arriero (4)</p> <p>Fruta</p>                            |
|  | <p><b>VIERNES 5</b></p> <p>Sopa de fideo (1)</p> <p>Garbanzos con compango</p> <p>Fruta</p>             | <p><b>VIERNES 12</b></p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Arroz con pollo y salchicha</p> <p>Fruta</p>            | <p><b>VIERNES 19</b></p> <p>Sopa de ave (1)</p> <p>Pastel de carne navideño (7)</p> <p>Profiteroles y postres navideños</p> |



## INFORMACIÓN ALÉRGENOS (numerados en cada menú diario)



| ACLARACIONES MENÚ   |
|---|
| <p><b>Fruta fresca:</b> 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.</p> |
| <p><b>El aceite utilizado en las preparaciones será de oliva para las frituras y virgen extra en los aliños. La sal siempre yodada.</b></p>   |
| <p><b>Como única bebida agua, que será de grifo y servido en jarra.</b></p>   |
| <p><b>Se sirve una ración diaria de pan al alumnado, los viernes se servirá pan integral.</b></p>   |
| <p><b>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.</b></p>                  |

# 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