

## C P" VILLAFRÍA DE OTERO" - MENÚS ENERO 2026

	<b>LUNES 12</b> Crema de espinacas y puerro Lomo adobado Fruta fresca	<b>LUNES 19</b> Pasta integral boloñesa (1) Tortilla de calabacín (3) Fruta fresca	<b>LUNES 26</b> Menestra Pollo al limón Fruta fresca
	<b>MARTES 13</b> Ensalada mixta Fabada Yogurt	<b>MARTES 20</b> Fabas canela con chorizo Pavo a la jardinera Fruta fresca	<b>MARTES 27</b> Pasta integral con queso y tomate (1,7) Huevos rellenos (3,4) Yogurt
	<b>MIÉRCOLES 14</b> Patatas a la marinera (2,4,14) Rollitos de pavo y queso (7) Fruta fresca	<b>MIÉRCOLES 21</b> Crema de verduras Salmón al horno (4) Yogurt	<b>MIÉRCOLES 28</b> Negritos con arroz blanco Bacalao a la vizcaína (4) Fruta fresca
<b>JUEVES 8</b> Macarrones integrales carbonara (1,7) Huevos con salsa de tomate (3) Fruta fresca	<b>JUEVES 15</b> Garbanzos estofados Merluza en salsa verde (4) Fruta Fresca	<b>JUEVES 22</b> Lentejas con patatas y zanahoria Pechuga de pollo a la pimienta Fruta fresca	<b>JUEVES 29</b> Sopa juliana (1) Albóndigas con guarnición vegetal Fruta fresca
<b>VIERNES 9</b> Lentejas Lionesa Merluza a la cazuela (4) yogurt	<b>VIERNES 16</b> Salteado de guisantes y bacon Hamburguesa de pollo Fruta fresca	<b>VIERNES 23</b> Patatas con chipirones (1,4) Lacón a la gallega Fruta fresca	<b>VIERNES 30</b> Garbanzos con langostinos (2) Pizza (1,7) Fruta fresca



## 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