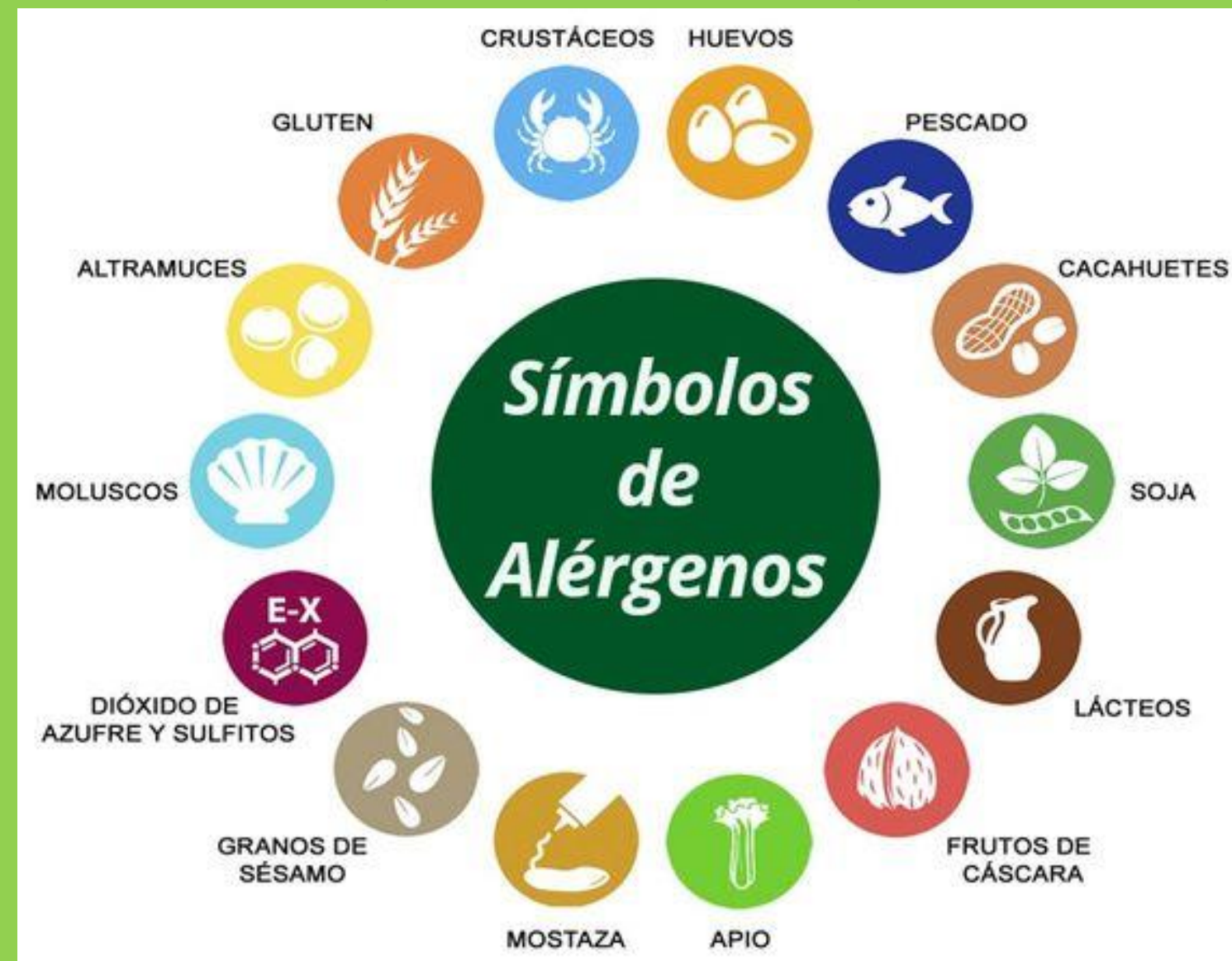


C.P. " VILAFRÍA DE OTERO" - MENÚ MARZO 2026

LUNES 2	LUNES 9	LUNES 16	LUNES 23
<p>Crema de brócoli y zanahoria*</p> <p>Pastel de carne* (7)</p> <p>Fruta</p>	<p>Guisantes a la francesa*</p> <p>Pechuga a la plancha</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de canónigos</p> <p>Lentejas con chorizo*</p> <p>Fruta</p>	<p>Pasta integral con tomate y queso* (1,7)</p> <p>Huevo cocido con bechamel (3,7)</p> <p>Fruta</p>
<p>MARTES 3</p> <p>Macarrones integrales boloñesa* (1)</p> <p>Tortilla de pavo (3)</p> <p>Yogurt natural (7)</p>	<p>MARTES 10</p> <p>Ensalada caprese (7)</p> <p>Arroz con calamares* (4)</p> <p>Fruta</p>	<p>MARTES 17</p> <p>Menestra de verduras*</p> <p>Lomo adobado</p> <p>Fruta</p>	<p>MARTES 24</p> <p>Sopa juliana* (1)</p> <p>Jamoncitos de pollo a la pimienta</p> <p>Fruta</p>
<p>MIÉRCOLES 4</p> <p>Fabas canela estofadas*</p> <p>Bacalao al horno (4)</p> <p>Fruta</p>	<p>MIÉRCOLES 11</p> <p>Sopa de ave (1)</p> <p>Garbanzos con compango.</p> <p>Fruta</p>	<p>MIÉRCOLES 18</p> <p>Garbanzos con bacalao* (4)</p> <p>Salchicha al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>MIÉRCOLES 25</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fabada</p> <p>Yogurt natural (7)</p>
<p>JUEVES 5</p> <p>Ensalada campera</p> <p>Arroz con calamares guisados* (14)</p> <p>Fruta</p>	<p>JUEVES 12</p> <p>Crema de calabacín*</p> <p>Salmón al horno (4)</p> <p>Yogurt natural (7)</p>	<p>JUEVES 19</p> <p>Pasta integral carbonara (1,7)</p> <p>Tortilla de jamón (3)</p> <p>Fruta</p>	<p>JUEVES 26</p> <p>Crema de coliflor*</p> <p>Salmón a la naranja (4)</p> <p>Fruta</p>
<p>VIERNES 6</p> <p>Lentejas*</p> <p>Pizza (1,7)</p> <p>Fruta</p>	<p>VIERNES 13</p> <p>Pasta integral con tomate y atún* (1,4)</p> <p>Huevo cocido con tomate (3)</p> <p>Fruta</p>	<p>VIERNES 20</p> <p>Judías verdes con patatas*</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Yogurt natural (7)</p>	<p>VIERNES 27</p> <p>Lentejas con crujientes de jamón*</p> <p>Lacón con cachelos</p> <p>Fruta</p>

INFORMACIÓN ALÉRGENOS (numerados en cada menú diario)



ACLARACIONES MENÚ

* Plato preparado con fondo de verduras, generalmente: cebolla, puerro, ajo y zanahoria.

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