

C P" VILLAFRÍA DE OTERO" - MENÚS DICIEMBRE 2024			
	LUNES 2 <i>Ensalada caprese 7</i> <i>Arroz con pollo y salchichas</i> <i>Fruta fresca</i>		LUNES 16 <i>Patatas a la riojana</i> <i>Tortilla de pavo</i> <i>Fruta fresca</i>
	MARTES 3 <i>Garbanzos estofados</i> <i>Merluza a la cazuela 4</i> <i>Yogurt natural</i>	MARTES 10 <i>Crema de brócoli</i> <i>Hamburguesa con ensalada</i> <i>Fruta fresca</i>	MARTES 17 <i>Menestra</i> <i>Pizza</i> <i>Yogurt natural</i>
	MIÉRCOLES 4 <i>Guisantes a la francesa</i> <i>Pavo guisado</i> <i>Fruta fresca</i>	MIÉRCOLES 11 <i>Lentejas estofadas</i> <i>Salmón al horno 7</i> <i>Yogurt natural</i>	MIÉRCOLES 18 <i>Garbanzos estofados</i> <i>Merluza a la marinera</i> <i>Fruta fresca</i>
	JUEVES 5 <i>Pasta con tomate 1</i> <i>Huevos al plato 3</i> <i>Fruta fresca</i>	JUEVES 12 <i>Arroz con tomate</i> <i>Salchichas a la plancha</i> <i>Fruta fresca</i>	JUEVES 19 <i>Pasta con tomate y queso 1</i> <i>Lacón a la gallega</i> <i>Fruta fresca</i>
		VIERNES 13 <i>Fabes pintes</i> <i>Fritos de merluza</i> <i>Fruta fresca</i>	VIERNES 20 <i>Entremeses fríos y calientes 1-3-4-7</i> <i>Consomé</i> <i>Lomo asado</i> <i>Postres navideños</i>

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

GLUTEN

CRUSTÁCEOS

HUEVOS

PESCADO

CACAHUETES

SOJA

LÁCTEOS

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

MOSTAZA

GRANOS DE SÉSAMO

DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

E-X

MOLUSCOS

ALTRAMUCES

CRUSTÁCEOS

HUEVOS

PESCADO

CACAHUETES

SOJA

LÁCTEOS

FRUTOS DE CÁSCARA

APIO

MOSTAZA

GRANOS DE SÉSAMO

DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

E-X

MOLUSCOS

ALTRAMUCES

GLUTEN

Símbolos de Alérgenos

ACLARACIONES MENÚ
<i>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.</i>
<i>El aceite utilizado en las preparaciones será de oliva para las frituras y virgen extra en los aliños. La sal siempre yodada.</i>
<i>Como única bebida agua, que será de grifo y servido en jarra.</i>
<i>Se sirve una ración diaria de pan al alumnado.</i>

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