


INFORMACIÓN ALÉRGENOS

C P" VILAFRÍA DE OTERO" - MENÚS NOVIEMBRE 2025

	<p>LUNES 10</p> <p>Guisantes a la francesa</p> <p>Lomo adobado</p> <p>Fruta</p>	<p>LUNES 17</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pechuga a la plancha</p> <p>Fruta</p>	<p>LUNES 24</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate (1)</p> <p>Huevos al plato (3)</p> <p>Fruta</p>	
	<p>MARTES 11</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Salmón al horno (4)</p> <p>Yogurt Natural sin azúcar</p>	<p>MARTES 18</p> <p>Garbanzos con langostinos (2)</p> <p>Tortilla de pavo (3)</p> <p>Fruta</p>	<p>MARTES 25</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>Merluza al horno (4)</p> <p>Yogurt Natural sin azúcar</p>	
	<p>MIÉRCOLES 5</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pavo guisado</p> <p>Fruta</p>	<p>MIÉRCOLES 12</p> <p>Pasta integral a la boloñesa (1)</p> <p>Huevos mimosa (3)</p> <p>Fruta</p>	<p>MIÉRCOLES 19</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Calamares a la romana (14)</p> <p>Yogurt Natural sin azúcar</p>	<p>MIÉRCOLES 26</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Pastel de carne (7)</p> <p>Fruta</p>
	<p>JUEVES 6</p> <p>Negritos con arroz</p> <p>Pescado en salsa verde (1,4)</p> <p>Yogurt Natural sin azúcar</p>	<p>JUEVES 13</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Pizza (1,7)</p> <p>Fruta</p>	<p>JUEVES 20</p> <p>Ensalada de tomate y queso (7)</p> <p>Pote asturiano</p> <p>Fruta</p>	<p>JUEVES 27</p> <p>Arroz tres delicias (3)</p> <p>Salmón a la naranja (4)</p> <p>Fruta</p>
	<p>VIERNES 7</p> <p>Ensalada capresse (7)</p> <p>Arroz con carne</p> <p>Fruta</p>	<p>VIERNES 14</p> <p>Menestra</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>VIERNES 21</p> <p>Judías verdes</p> <p>Albóndigas con Tomatitos</p> <p>Fruta</p>	<p>VIERNES 28</p> <p>Sopa de fideos (1)</p> <p>Garbanzos con compango</p> <p>Fruta</p>

(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