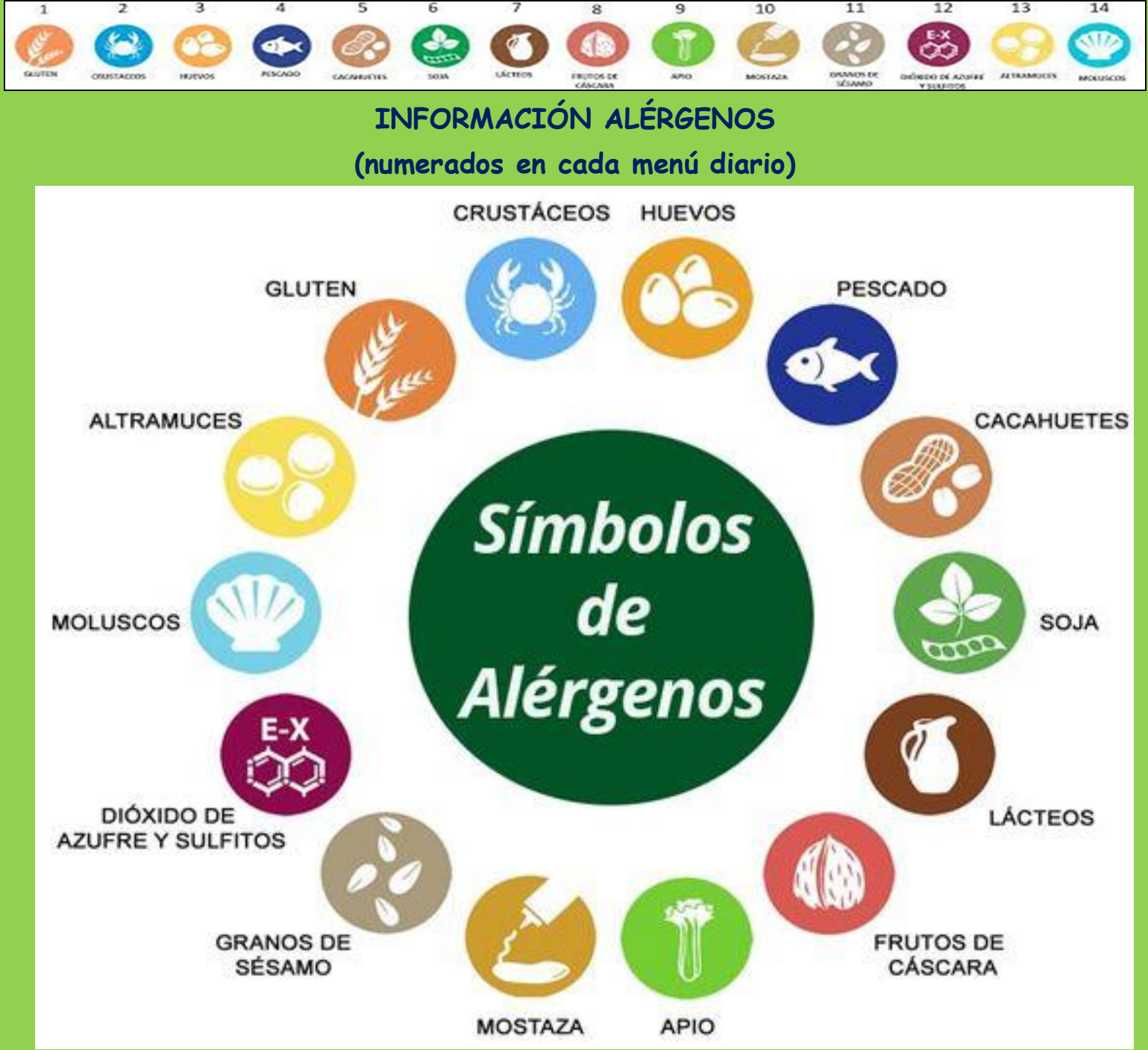


C P" VILLAFRÍA DE OTERO" - MENÚS ENERO 2025			
	LUNES 13 <i>Ensalada caprese 7</i> <i>Paella mixta 14,4</i> <i>Fruta fresca</i>	LUNES 20 <i>Arroz con tomate</i> <i>Salchicha al horno</i> <i>Fruta fresca</i>	LUNES 27 <i>Pasta boloñesa 1</i> <i>Huevos al plato 3</i> <i>Fruta fresca</i>
	MARTES 14 <i>Garbanzos guisados</i> <i>Bacalao a la Vizcaina 4</i> <i>Yogurt</i>	MARTES 21 <i>Crema de coliflor</i> <i>Pescado en salsa 4</i> <i>Fruta fresca</i>	MARTES 28 <i>Sopa de fideos 1</i> <i>Pollo al horno con guarnición</i> <i>Yogurt</i>
MIÉRCOLES 8 <i>Lentejas estofadas</i> <i>Tortilla de pavo 3</i> <i>Fruta fresca</i>	MIÉRCOLES 15 <i>Macarrones con verduras 1</i> <i>Huevos mimosa 3</i> <i>Fruta fresca</i>	MIÉRCOLES 22 <i>Garbanzos con bacalao 4</i> <i>Tortilla de bacon</i> <i>Yogurt</i>	MIÉRCOLES 29 <i>Patatas con costillas</i> <i>Calamares fritos 3, 14</i> <i>Fruta fresca</i>
JUEVES 9 <i>Macarrones con tomate y queso 1,7</i> <i>Buñuelo de merluza 4,1,3</i> <i>yogurt</i>	JUEVES 16 <i>Judías verdes</i> <i>Albóndigas con guarnición</i> <i>Fruta Fresca</i>	JUEVES 23 <i>Guisantes a la francesa</i> <i>Hamburguesa</i> <i>Fruta fresca</i>	JUEVES 30 <i>Lentejas estofadas</i> <i>Pizza de jamón y queso 1,7</i> <i>Fruta fresca</i>
VIERNES 10 <i>Crema de calabacín</i> <i>Carrilleras</i> <i>Fruta fresca</i>	VIERNES 17 <i>Fabes pintes</i> <i>Lacón a la gallega</i> <i>Fruta fresca</i>	VIERNES 24 <i>Ensalada mixta</i> <i>Fabada</i> <i>Fruta fresca</i>	VIERNES 31 <i>Menestra</i> <i>Salmon al horno 4</i> <i>Fruta fresca</i>



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