

C.P. VILLAFRÍA DE OTERO - MENÚS MAYO 2025

|                                                                                                |                                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES 5</b><br><i>Judías verdes</i><br><i>Lomo a la plancha</i><br>Fruta                    | <b>LUNES 12</b><br>Pasta con tomate (1)<br><i>Tortilla de pavo</i> (3)<br>Fruta                    | <b>LUNES 19</b><br><i>Ensalada de pasta</i> (1)<br><i>Pechuga de pollo a la plancha</i><br>Fruta      | <b>LUNES 26</b><br><i>Patatas con costilla</i><br><i>Tortilla de Atún</i> (3,4)<br>Fruta |
| <b>MARTES 6</b><br><i>Fabas canela</i><br><i>Merluza a la romana</i> (1,4,3)<br>Yogurt natural | <b>MARTES 13</b><br><i>Guisantes a la francesa</i><br><i>Jamoncitos de pollo al horno</i><br>Fruta | <b>MARTES 20</b><br><i>Arroz con verduritas</i><br><i>Merluza a la romana</i> (1,4)<br>Yogurt natural | <b>MARTES 27</b><br><i>Crema de coliflor</i><br><i>Albóndigas en salsa</i><br>Fruta      |
| <b>MIÉRCOLES 7</b><br><i>Ensalada campera</i><br><i>Patatas marinera</i> (4,14)<br>Fruta       | <b>MIÉRCOLES 14</b><br><i>Garbanzos estofados</i><br><i>Pescado a la plancha</i><br>Yogurt natural | <b>MIÉRCOLES 21</b><br><i>Ensalada de primavera</i><br><i>Lentejas con chorizo</i><br>Fruta           | <b>MIÉRCOLES 28</b><br><i>Negritos con arroz</i><br><i>Pescado al horno</i> (4)<br>Fruta |
| <b>JUEVES 8</b><br><i>Lentejas estofadas</i><br><i>Pizza</i> (1)<br>Fruta                      | <b>JUEVES 15</b><br><i>Ensalada capresse</i> (7)<br><i>Arroz con carne</i><br>Fruta                | <b>JUEVES 22</b><br><i>Menestra</i><br><i>Pavo guisado</i><br>Fruta                                   | <b>JUEVES 29</b><br><i>Ensalada mixta</i><br><i>Pastel de carne</i> (7)<br>Helado        |
| <b>VIERNES 9</b><br><i>Crema de verduras</i><br><i>Hamburguesa</i><br>Fruta                    | <b>VIERNES 16</b><br><i>Crema de calabaza</i><br><i>Lacón a la gallega</i><br>Fruta                | <b>VIERNES 23</b><br><i>Fabas estofadas</i><br><i>Huevos con bechamel</i> (1,3)<br>Fruta              | <b>VIERNES 30</b><br><i>Garbanzos Guisados</i><br><i>Salmón en salsa</i> (4)<br>Fruta    |



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.*



# 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                  |