

# MENÚ ABRIL 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
6 -Crema de calabacín: patata, zanahoria, puerro y cebolla -Tortilla de queso, con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada: naranja	7 -Fabas pintas estofadas con arroz integral (ecológico): puerro, cebolla, pimiento y zanahoria - Bacalao al horno con cebolla, puerro, ajo, pimentón o tomate frito. -Fruta de temporada: plátano	8 -Ensalada Mixta: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas rellenas. -Arroz con tomate y verduras: judía verde, judía amarilla, berenjena, cebolla y zanahoria. -Yogur natural y pan integral	9 -Menestra con verduras: cebolla, puerro, zanahoria, pimentón de la vera, AOVE -Pollo al horno con pimientos -Fruta de temporada: mandarina	10 -Ensalada de pasta: tomate, jamón york, zanahoria, maíz, aceitunas y AOVE. -Coliflor rebozada. -Fruta de temporada: pera
13 -Crema de calabaza: patata, zanahoria, puerro y cebolla -Escalope de pollo, con ensalada de tomate. -Fruta de temporada: fresas	14 -Arroz con champiñones al ajillo -Huevos cocidos con salsa de tomate casera y ensalada: lechuga, tomate, zanahoria -Fruta de temporada: fresas	15 -Ensalada: lechuga, tomate y zanahoria -Garbanzos (ecológicos) con repollo: zanahoria, cebolla y puerro -Fruta de temporada: plátano y pan integral	16 -Judías Verdes: cebolla, puerro, zanahoria, ajo, pimentón y AOVE -Albóndigas de pollo en salsa CASERAS: cebolla, zanahoria, puerro, ajo, tomate. -Fruta de temporada: pera	17 -Macarrones (integrales) con salsa: cebolla, zanahoria, puerro, ajo, tomate natural, AOVE. -Bocartes con ensalada de tomate -Fruta de temporada: kiwi
20 -Crema de champiñones: cebolla, zanahoria, puerro rojo, patata, champiñones y AOVE -Tortilla francesa de jamón york, con de ensalada de tomate. -Fruta de temporada: mandarina	21 -Fideuá: jamón, nata y queso -Salmón al horno con salsa de cebolla, puerro, ajo, pimentón o tomate frito. -Fruta de temporada: kiwi	22 -Ensalada mixta: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas rellenas. -Fabada asturiana con compango: chorizo, morcilla, panceta y lacón -Yogur natural y pan integral	23 -Arroz integral ecológico con salsa de tomate casera. -Bocartes con ensalada: lechuga tomate y zanahoria. -Fruta de temporada: manzana	24 -Lentejas con arroz integral: cebolla, ajo, puerro, zanahoria y AOVE -Calabacín rebozado -Fruta de temporada: pera
27 -Ensalada Mixta: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas rellenas -Plato Alemán: Carne de ternera guisada con champiñones y patata cocida (Goulash). -Fruta de temporada: mandarina	28 -Espaguetis (integrales) con cebolla, puerro, zanahoria, ajo, tomate natural y AOVE. -Merluza al horno con salsa de cebolla, puerro, ajo, pimentón o tomate frito. -Fruta de temporada: pera	29 -Ensalada mixta: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas rellenas -Garbanzos con espinacas y bacalao. -Fruta de temporada: kiwi y pan integral	30 -Lasaña de pollo CASERA: salsa de tomate natural, cebolla, puerro, zanahoria, ajo, leche, espinacas y AOVE. Plato Internacional -Sardinillas en aceite -Fruta de temporada: manzana	

Aceite empleado: oliva virgen extra para cocinar y aliños y aceite 0,4 para frituras. Uso de sal yodada.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS: Pasta integral ecológica, arroz integral ecológico y fruta ecológica.

Todos los miércoles del mes se consume pan integral/ Bebida: agua

Este menú podría sufrir modificaciones puntuales debido a situaciones imprevistas y/o ajenas al Centro.

# ALÉRGICOS generales

 CONTIENE GLUTEN	 HUEVOS	 PESCADO	 LACTEOS	 SOJA	 CRUSTÁCEOS
COLIFLOR REBOZADA CALABACÍN REBOZADO	TORTILLA	SALMÓN	YOGUR	PASTA	GAMBAS
MERLUZA REBOZADA	MERLUZA REBOZADA	MERLUZA	ARROZ CON LECHE	SALSA DE SOJA	MEJILLONES
PASTA	HUEVO FRITO HUEVO COCIDO	BACALAO	QUESO RALLADO		CALAMARES
BOCARTES FRITOS		SARDINILLAS BOCARTES	MOZARELLA		
BECHAMEL		SALMÓN	BECHAMEL		

PAS

# ORIENTACIONES PARA LAS CENAS

Fundación Española del Corazón

**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

# MENÚ ABRIL 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
6	7	8	9	10
-Crema de calabacín: pataca, cenahoria, puerru y cebolla -Tortíella de quesu, con ensalada de llechuga y tomate. -Fruta de temporada: naranxa	-Fabas pintes estofadas con arroz integral (ecolóxicu): puerru, cebolla, pimentu y zanahoria -Bacalao al fornu con cebolla, puerru, ayu, pimentón o tomate fritu. -Fruta de temporada: plátanu	-Ensalada Mista: llechuga, tomate, cenahoria, maíz, aceites rellenes. -Arroz con tomate y verduras: xudía verde, xudía mariella, berenxena, cebolla y cenahoria. -Yogur natural y pan integral	-Menestra con verduras: cebolla, puerru, cenahoria, pimentón de la vera, AOVE -Pollu al fornu con pimiento -Fruta de temporada: mandarina	-Ensalada de pasta: tomate, xamón york, cenahoria, maíz, aceites y AOVE. -Coliflor rebozada. -Fruta de temporada: pera
13	14	15	16	17
-Crema de calabaza: pataca, cenahoria, puerru y cebolla -Escalope de pollu, con ensalada de tomate. -Fruta de temporada: freses	-Arroz con xampiñones al ajillo -Güevos cocíos con mueyu de tomate casera y ensalada: llechuga, tomate, cenahoria -Fruta de temporada: freses	-Ensalada: llechuga, tomate y zanahoria -Garbanzo (ecolóxicos) con repollu: cenahoria, cebolla y puerru -Fruta de temporada: plátanu y pan integral	- Xudíes Verdes: cebolla, puerru, cenahoria, ayu, pimentón y AOVE -Albóndigues de pollu en mueyu CASERES: cebolla, cenahoria, puerru, ayu, tomate. -Fruta de temporada: pera	-Macarrones (integrales) con mueyu: cebolla, cenahoria, puerru, ayu, tomate natural, AOVE. -Bocartes con ensalada de tomate -Fruta de temporada: quivi.
20	21	22	23	24
-Crema de xampiñones: cebolla, cenahoria, puerru coloráu, pataca, xampiñones y AOVE -Tortíella francesa de xamón york, con d'ensalada de tomate. -Fruta de temporada: mandarina	-Fideuá: xamón, nata y quesu -Salmón al fornu con mueyu de cebolla, puerru, ayu, pimentón o tomate fritu. -Fruta de temporada: quivi	-Ensalada mista: llechuga, tomate, cenahoria, maíz, aceites rellenes. -Fabada asturiana con compangu: chorizu, morciella, panceta y llacón -Yogur natural y pan integral	-Arroz integral ecolóxicu con mueyu de tomate casera. -Bocartes con ensalada: lechuga tomate y cenahoria. -Fruta de temporada: mazana	-Llenteyes con arroz integral: cebolla, ayu, puerru, cenahoria y AOVE -Calabacín rebozado -Fruta de temporada: pera
27	28	29	30	
-Ensalada Mista: llechuga, tomate, cenahoria, maíz, aceites rellenes -Platu Alemán: Carne de xata guisada con xampiñones y pataca cocida (Goulash). -Fruta de temporada: mandarina	-Espaguetis (integrales) con cebolla, puerru, cenahoria, ayu, tomate natural y AOVE. -Merluza al fornu con mueyu de cebolla, puerru, ayu, pimentón o tomate fritu. -Fruta de temporada: pera	-Ensalada mista: llechuga, tomate, cenahoria, maíz, aceites rellenes -Garbanzos con espinaques y bacaláu. -Fruta de temporada: quivi y pan integral	-Lasaña de pollu CASERA: mueyu de tomate natural, cebolla, puerru, cenahoria, ayu, lleche, espinaques y AOVE. Platu Internacional -Sardinillas n'aceite -Fruta de temporada:	

Aceite emplegáu: oliva virxe extra para cocinar y aliños y aceite 0.4 para frituras. Usu de sal yodao.

PRODUCTOS ECOLÓXICOS: Pasta integral ecolóxica, arroz integral ecolóxicu y fruta ecolóxicu.

Tolos miércoles del mes consévese pan integral/ Bebida: agua

Esti menú podría sufrir cambios puntuales por cuenta de situaciones imprevistes y/o ayenes al Centru.