

C.P. "LLERÓN-CLARÍN"

Menú escolar basal

EL CENTRO CUENTA CON EL SERVICIO DE ASESORÍA NUTRICIONAL QUE FORMA PARTE DE LA INICIATIVA "EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD" DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y LA CONSEJERÍA DE SANIDAD

OCTUBRE 2024	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas estofadas Tortilla de queso con tomates cherry Fruta de temporada	Crema verduras (patata, zanahoria, espinacas y calabacín) Bacalao al horno con pisto Fruta de temporada	Sopa de fideos Pollo al horno con zanahoria baby Fruta de temporada	Guisantes estofados Bocarte frito con ensalada Fruta de temporada	Ensalada variada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y zanahoria) Paella de pavo con verduras. Yogur
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema vichy (patata y zanahoria) Lomo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Espaguetis con salsa tomate casera Merluza a la gallega con ensalada Fruta de temporada	Ensalada de frejoles (frejoles, tomate, maíz y zanahoria) Revuelto de champiñones Fruta de temporada	Garbanzos estofados con verdura y pollo Fruta de temporada	Arroz con verduras Calamares a la romana con ensalada de tomate Yogur
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Macarrones al ajillo Tortilla de atún Fruta de temporada	Fabada Asturiana Compango Ensalada Fruta de temporada	Guiso de repollo Filete de pavo con tomates al horno Fruta de temporada	Lentejas estofadas Huevos escalfados con salsa de tomate casera Yogur	Crema de verduras (patata, zanahoria, espinacas y calabacín) Salmón al horno Fruta de temporada
LUNES 28	MARTES 29	<p>Siguiendo las recomendaciones de la Estrategia Naos que promueve la alimentación saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El aceite es de oliva virgen extra para las ensaladas. - El agua es natural de grifo. -El pan es de panadería. Una vez a la semana es integral. -Se limita progresivamente el consumo de proteína animal y dentro de esta, la carne roja. -Se contempla el pescado blanco y azul, evitando los pescados de gran tamaño. <p>- La fruta es de temporada, fresca y variada: manzana, plátano, pera, kiwi,...</p> <p>- La sal es yodada.</p> <p>-Los productos frescos son de km cero (carne, pescado, fruta)</p> <p>- Progresivamente, se irán introduciendo otras recomendaciones.</p> <p>Los platos podrán sufrir alguna modificación en función de la disponibilidad de los productos en el mercado.</p>		
Arroz blanco con salsa de tomate casera Huevos revueltos Fruta de temporada	Salteado de brócoli Albóndigas de pollo Fruta de temporada			

NOTA IMPORTANTE: LAS FAMILIAS DE ALUMNOS/AS CON ALGUNA ALERGIA O INTOLERANCIA DEBERÁN COMUNICARLO EN SECRETARÍA ADJUNTANDO INFORME MÉDICO

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS COMPLEMENTARIAS CON EL MENÚ DE MEDIODÍA

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
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	Hortaliza
	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
POSTRE	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca