

## MENÚ CRA "LA MARINA" - NOVIEMBRE 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Lentejas con verduras y chorizo.</li> <li>. Croquetas y ensalada mixta.</li> <li>. Caqui.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Arroz a la cubana</li> <li>. Albóndigas y ensalada tomate</li> <li>. Mandarinas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Crema de calabacín.</li> <li>. Carrillera y compota manzana</li> <li>. Yogur natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Paella</li> <li>. Fritos de pescado y ensalada verde.</li> <li>. Brochetas de frutas de temporada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cebolla y champiñones</li> <li>. Pescado fresco con puré de patata.</li> <li>. Manzana</li> </ul>
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Quinoa con verduras</li> <li>. Tortilla de gambas con ensalada de tomate.</li> <li>. Pera.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Sopa.</li> <li>. Cocido de garbanzos con repollo.</li> <li>. Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fabes amarillas con arroz, verduras.</li> <li>. Revuelto de champiñones y jamón</li> <li>. Uvas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Puré vegetal</li> <li>. Lomo con patata asada y puré de manzana</li> <li>. Plátano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas con merluza.</li> <li>. Mejillones en salsa verde y ensalada especial.</li> <li>. Postre casero</li> </ul>
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Macarrones con champiñones y queso rallado.</li> <li>. Guisantes con jamón.</li> <li>. Uvas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Fabada</li> <li>. Ensalada mixta</li> <li>. Mandarinas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Menestra</li> <li>. Solomillo de cerdo con piña</li> <li>. Cuajada con frutos secos y miel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Arroz con frutas</li> <li>. Huevos con picadillo de carne</li> <li>. Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Ensalada pasta</li> <li>. Pescado fresco y ensalada verde.</li> <li>. Macedonia.</li> </ul>
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Crema de calabaza y zanahoria.</li> <li>. San Jacobo y revuelto de champiñones</li> <li>Queso con dulce de membrillo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje asturiano con compango.</li> <li>. Y ensalada verde.</li> <li>. Piña natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Judías verdes con zanahoria y jamón.</li> <li>Tortilla de patata y tomate.</li> <li>. Yogur natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Patatas baezanas (con jamón y champiñones).</li> <li>. Pechugas al Cabrales con ensalada verde.</li> <li>. Chirimoya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Sopa de pollo.</li> <li>. Pescado fresco y ensalada mixta.</li> <li>. Brochetas de frutas de temporada</li> </ul>

## INFORMACIÓN MENÚ

. Los menús se cocinan con bajo contenido en sal y aceite de oliva. Las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra.

. La carne de ternera es asturiana de producción ecológica.

. Los pescados que servimos son frescos y no están especificados en el menú porque dependerá, en gran medida, del pescado de temporada y de su relación calidad precio.

. El pan con el que acompañamos nuestros menús es integral como también lo es el arroz, la pasta y la harina.

. Hemos introducido progresivamente en nuestros menús: verduras, patatas, hortalizas, miel, legumbres y frutas de producción ecológica (cuando los precios son competitivos, los encontramos en los proveedores y la relación calidad precio así lo han permitido).

. Información sobre las ensaladas:

- La ensalada verde lleva varias clases de lechuga.

- La ensalada mixta lleva: lechuga, tomate, cebolleta, pepino, zanahoria hilada, aceitunas, trozos de manzana, trozos de alguna clase de queso (fresco, rulo de cabra, etc.), germinados, huevo cocido, atún... (Llevará un mínimo de seis ingredientes).

- La ensalada especial contiene: tomate, queso fresco, anchoas y aceitunas.

. Información sobre las guarniciones, éstas llevarán: alcachofas, guisantes, pimientos morrones, puerro, zanahoria, champiñones, (llevarán un mínimo de cuatro ingredientes).

. Los menús que se ofertan en el Comedor son equilibrados, variados y en cantidad suficiente que cada alumno/a necesita según su edad, peso, talla.... En un modelo de vida saludable, a parte de la alimentación, no podemos olvidarnos de realizar ejercicio deporte o actividad física, el ocio saludable y las relaciones sociales positivas.

**NOTA INFORMATIVA: Es importante tener en cuenta que este menú puede sufrir alguna pequeña variación para optimizar la calidad y punto de maduración de los alimentos. Siempre teniendo en cuenta que el producto que se suministre va a ser del mismo grupo de alimentos y de similares características.**