

Comemos en “El Parque”

Noviembre
2025

Menú escolar

C.E.I.P. El Parque • BLIMEA

Semana 1

LUN 3	NO LECTIVO
MAR 4	NO LECTIVO
MIÉ 5	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata al horno Tomate aliñado Fruta
JUE 6	Crema de calabacín, puerro y patata Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Fruta
VIE 7	Pasta integral con tomate casero Pescado blanco en salsa Guisantes Fruta

Semana 2

LUN 10	Paella de verduras Empanadillas de bonito Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta
MAR 11	FESTIVO LOCAL
MIÉ 12	Pasta integral con salsa de tomate casera Huevos rellenos Ensalada variada Fruta
JUE 13	Fabes canela estofadas Salmón al horno Ensalada Fruta
VIE 14	Repollo con patatas Pollo asado al limón Champiñones salteados Fruta

Semana 3

LUN 17	Arroz con tomate casero Huevo frito Lechuga, zanahoria rallada y aceitunas Fruta
MAR 18	Fréjoles estofados con patata y zanahoria Lomo de cerdo a la plancha Fruta
MIÉ 19	Potaje de garbanzos con patata y zanahoria Sardinillas en conserva Ensalada Fruta o yogur natural
JUE 20	Sopa de cocido Pavo guisado Guisantes, zanahoria y judías verdes Fruta
VIE 21	Negritos estofados con arroz integral Pescado blanco al horno Ensalada Fruta

Semana 4

LUN 24	Crema de verduras Tortilla de bonito y patata al horno Fruta
MAR 25	Ensalada mézclum con aguacate y nueces Paella de pollo y verduras Fruta o yogur natural
MIÉ 26	Pasta integral con salsa de tomate Hamburguesa casera a la plancha Brócoli al vapor Fruta
JUE 27	Lentejas estofadas con puerro y zanahoria Huevo cocido Pisto de verduras Fruta
VIE 28	Menestra de verduras con patata Salmón al horno Ensalada Fruta

Información adicional para las familias

- ✓ La programación de los menús escolares se elabora de acuerdo con la Ley de Seguridad Alimentaria 17/2011 en sus artículos 40 y 41; el Programa 16 del Plan Nacional de Control Oficial de la Cadena Alimentaria 2021-2025 y el Programa de Comedores Escolares del Principado de Asturias.
- ✓ El objetivo es mejorar los menús ofrecidos en el comedor escolar procurando que sean más saludables y sostenibles, así como lo más atractivos posible para los niños.
- ✓ Se ofrece **menú alternativo** para aquel alumnado que, **por prescripción médica**, presente algún tipo de alergia o intolerancia alimentaria.
- ✓ Se procura la variación de recetas y menús de temporada.
- ✓ Se procura el uso de productos frescos y el comercio de cercanía.
- ✓ Se sirve pan todos los días, siendo **pan integral un día por semana** y pan blanco el resto de los días.
- ✓ Se utiliza **aceite de oliva virgen extra** tanto en crudo para aliños, como para cocinar, incluido el aceite de freidoras.
- ✓ Se sirve **agua** como bebida única. Opcionalmente se ofrece un vaso de leche como complemento al final de la comida.
- ✓ Se utiliza **sal yodada** en cantidades moderadas.
- ✓ Se ofrecen **yogures naturales no azucarados** una vez por semana.
- ✓ Se ofrece **fruta fresca todos los días** en función de la temporada y maduración: pera, manzana, mandarina, plátano, kiwi, fresas, melón, arándanos...
- ✓ Las **verduras y hortalizas** de uso habitual son: cebolla, puerro, zanahoria, pimiento, calabacín, calabaza, judías verdes, repollo, berzas, acelgas, espinacas, brócoli, coliflor, champiñones, lechugas variadas, tomate...
- ✓ Las **legumbres** de uso habitual son: alubias (blancas, pintas, canela, negritos), lentejas, garbanzos y guisantes.
- ✓ Se utiliza siempre **pasta de tipo integral**.
- ✓ Acompañando a las legumbres, se utiliza **arroz integral**.
- ✓ Se utilizan **huevos frescos** para todas las elaboraciones.
- ✓ Se utilizan siempre **carnes frescas y magras** de primera calidad:
 - Muslo y pechuga de pollo, pechuga de pavo, conejo, cinta de lomo fresca, jamón fresco, carne de guisar y asar de ternera.
 - Las hamburguesas y albóndigas se elaboran **sin ningún tipo de aditivos** salvo sal y especias de condimentación. Pueden ser de ternera, pollo, cerdo o mixtas.
- ✓ **Salazones, embutidos y productos cárnicos** utilizados: jamón serrano, lacón salado y jamón cocido extra. De uso ocasional son los chorizos y morcillas, elaborados tradicionalmente por productores locales.
- ✓ Las principales variedades de **pescado fresco** utilizadas, según oferta del día, son:
 - Blanco: merluza, bacalao fresco, bacaladilla, dorada, corvina, rosada, fogonero...
 - Azul: Salmón, trucha blanca, trucha asalmónada, bocartes y algunas **conservas** como sardinilla o bonito del norte en aceite de oliva.
 - Las variedades de pescado congelado suelen ser: Halibut, Fletán, limanda y bacalao, aparte de moluscos como chipirones, anillas de pota y potarros.