

Comemos en "El Parque"

Menú escolar

Abril 2026

C.E.I.P. El Parque - BLIMEA

Semana 1

LUN 6	Crema de verduras Lacón cocido con cachelos Fruta
MAR 7	Garbanzos con repollo y patata Pechuga de pollo a la plancha Champiñones salteados Fruta
MIÉ 8	Macarrones con salsa de tomate casera Filete de halibut Ensalada Fruta
JUE 9	Arroz con pisto de verduras Huevo frito Ensalada Fruta
VIE 10	Ensalada variada Pote asturiano Fruta o yogur

Semana 2

LUN 13	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta
MAR 14	Ensalada mixta Paella de pollo y verduras Fruta o yogur
MIÉ 15	Fabes pintas con arroz Fritos de bacalao Ensalada Fruta
JUE 16	Crema de puerro, patata, zanahoria Muslo de pollo al horno Fruta
VIE 17	Espagueti con tomate Salmón al horno Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Fruta

Semana 3

LUN 20	Arroz con tomate casero Huevo frito Ensalada Fruta
MAR 21	Ensalada de pasta Bocartes Fruta o yogur
MIÉ. 22	Fréjoles con patata y zanahoria Pavo guisado con guisantes Fruta
JUE 23	Negritos estofados con arroz integral Huevo cocido con tomate Ensalada Fruta
VIE 24	Crema de verduras Pescado al horno Patata asada Fruta

Semana 4

LUN 27	Ensalada campera Ternera guisada a la jardinera Fruta
MAR 28	Lentejas estofadas Tortilla de champiñones Ensalada Fruta
MIÉ 29	Arroz a la jardinera Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Fruta o yogur
JUE 30	Macarrones gratinados Filete de pescado Ensalada Fruta
VIE 1	Fabes canela estofadas Ensalada variada con sardinilla 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 dos días 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 asalmonada, 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.