

Comemos en "El Parque"

Menú escolar

Marzo 2026

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

Semana 1

LUN 2	Crema de calabacín, puerro y patata Ternera guisada Zanahoria, guisantes y champiñones Fruta
MAR 3	Fabes canela estofadas con verduras Huevos rellenos de bonito Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Fruta
MIÉ 4	Pasta integral con tomate casero Pescado blanco en salsa Guisantes Fruta
JUE 5	Arroz blanco con sofrito de tomate casero Huevos fritos Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Fruta
VIE 6	Fréjoles con patata, zanahoria y tomate Bocartes en tempura Ensalada de lechuga y tomate Fruta o yogur natural

Semana 2

LUN 9	Lentejas estofadas con patata y zanahoria Huevo cocido Pisto de verduras Fruta
MAR 10	Repollo guisado con patatas Pollo asado al limón Ensalada variada Fruta
MIÉ 11	Pasta integral con salsa de tomate casera Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta
JUE 12	Arroz blanco Pechuga de pollo a la plancha Brócoli al vapor Fruta
VIE 13	Ensalada de lechuga y tomates cherry Fabada asturiana Fruta o yogur natural

Semana 3

LUN 16	Arroz con tomate casero Huevo frito Lechuga, zanahoria rallada y aceitunas Fruta
MAR 17	Fréjoles estofados con patata y zanahoria Pavo guisado Guisantes, zanahoria y judías verdes Fruta
MIÉ 18	Potaje de garbanzos con patata y zanahoria Sardinillas en conserva Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta o yogur natural
JUE 19	Sopa de fideos con verduras y huevo rallado Lomo de cerdo a la plancha Ensalada Fruta
VIE 20	Crema de verduras y legumbres Pescado blanco al horno Patata asada Fruta

Semana 4

LUN 23	Paella de pollo con verduritas Ensalada variada Fruta
MAR 24	Ensalada mézclum con aguacate y nueces Negritos estofados con arroz integral Fruta o yogur natural
MIÉ 25	Crema de calabacín Tortilla de bonito y patata al horno Ensalada Fruta
JUE 26	Pasta integral con salsa de tomate Hamburguesa casera a la plancha Brócoli al vapor Fruta
VIE 27	Menestra de verduras con patata Pescado al horno Ensalada Fruta

Semana 5

LUN 30	Sopa de pollo y verduras Lacón cocido con cachelos Ensalada Fruta
MAR 31	Fabes pintas con arroz integral Huevo cocido con pisto de verduras 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., así como 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...
- ✓ Los **frutos secos** presentes en ensaladas (nueces) se ofrecen solamente a los mayores de 6 años
- ✓ 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, fogueño...
 - Azul: Salmón, trucha, bocartes y algunas **conservas** como sardinilla o bonito del norte en aceite de oliva.
 - Moluscos: Chipirones, anillas de pota, potarros.