

Menú Escolar 3^{er} trimestre

Lunes

Pasta con atún
Merluza en salsa pitu
Ensalada L.T.C
Yogur natural

Alérgenos: 1, 4, 14

Lasaña casera
Merluza en salsa
Ensalada L.T.C
Yogur natural

Alérgenos: 1, 3, 4, 7, 14

Pasta integral c/ tomate
Albóndigas de pescado
Ensalada L.T.C
Yogur natural

Alérgenos: 1, 4, 14

Pasta Carbonara
Fritos caseros de bacalada
Ensalada L.T.C
Yogur natural

Alérgenos: 1, 3, 4, 7, 14

Martes

Espinacas con garbanzos
Cordon Bleu al horno
Salteado de verduras
Fruta de temporada

Alérgenos: 1, 4, 7, 9

Crema de calabacín
Longaniza de Avilés
Patatas Fritas
Fruta de temporada

Alérgenos: 14

Crema de puerros
Ternera guisada
Ensalada mix
Fruta de Temporada

Alérgenos: 7, 14


Crema de calabaza
Jamón asado
Salteado de verduras
Fruta de Temporada

Alérgenos: 9, 14

Miércoles

Arroz a la cubana
Lomo al horno
Pisto
Fruta de temporada

Alérgenos: 3

Arroz con alubias pintas 
Albóndigas de ternera
Salsa de tomate casera
Fruta de temporada

Alérgenos: 1, 3, 7, 14,

Guiso casero de patatas
Milanesa al horno
Ensalada LTC
Fruta de Temporada

Alérgenos: 1, 3, 7, 14,

Arroz con pescado
Escalope casero
Ensalada mix
Fruta de Temporada

Alérgenos: 1, 2, 3, 4, 7, 12, 14

Jueves

Crema de Verduras
Hamburguesa casera
Ensalada Mix
Fruta de temporada

Alérgenos: 14

Frejoles guisados
Pollo asado
Ensalada Mix
Fruta de temporada

Alérgenos: 14


Sopa de cocido
Garbanzos guisados
Fruta de Temporada

Alérgenos: 1, 3

Menestra de verduras
Pavo Asado
Puré de patata
Fruta de Temporada

Alérgenos: 7, 14


Viernes

Lentejas estofadas 
Fritos caseros de bacalada
Ensalada LTC
Fruta de temporada


Alérgenos: 1, 3, 4, 14

Fabada asturiana
Tortilla de Patata
Ensalada LTC
Fruta de temporada

Alérgenos: 3, 14

Lentejas estofadas 
Merluza en salsa verde
Patata cocida
Fruta de Temporada

Alérgenos: 1, 4, 14

Pote de fabes y berzas 
Tortilla de patata
Ensalada LTC
Fruta de Temporada

Alérgenos: 3, 14

ABRIL

L	M	Mi	J	V
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

MAYO

L	M	Mi	J	V
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

JUNIO

L	M	Mi	J	V
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

 Producto ecológico



¿SABÍAS QUE?

ESTRATEGIA NAOS

Todos los menús siguen las recomendaciones marcadas por la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), perteneciente al Ministerio de Consumo. Asimismo, los menús se han actualizado según las recomendaciones del Programa 16 del Plan Nacional de Control.

Nuevo Real Decreto de comedores:
¿Qué tienes que saber?

- Menú semanal:** Mayor presencia de pescados, legumbres y frutas.
- Productos ecológicos:** presencia en un 5% del menú.
- Productos Integrales:** incrementamos la frecuencia de pasta y pan integral.
- Disminución:** de fritos y precocinados.

Entrada en vigor: ABRIL 2026



TE CUIDAMOS



¡QUÉ RICO!

Todos los días la bebida que acompaña a los menús escolares es agua, a disposición de todos los alumnos.



COMO EN CASA

No se emplea ningún potenciador de sabor, ni caldo concentrado. Todos ellos están elaborados de manera casera en nuestra cocina.



¡DE LAS BUENAS!

Nuestras patatas fritas son naturales. ¡Nada de patatas congeladas! Ah, y fritas en aceite de Oliva



¡DE LAS BUENAS!

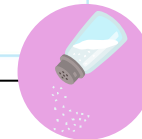
La Fabada, Berzas y Garbanzos son cocinados con el compango a parte, por si no te apetece comer mucho de ello, ¿lo sabías?



PAN DEL DIA

Se ofrece pan a diario con cada menú, siendo Martes y Jueves pan integral.

Se utiliza exclusivamente sal yodada en todas las elaboraciones.

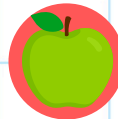


LA MEJOR



MMMMMM

Los Lunes el postre lácteo es yogur natural, no edulcorado.



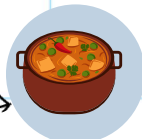
FRUTA FRESCA!

Se ofertan diferentes variedades de fruta según la temporada: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina, Ciruela, etc

¿Sabes que...? si te acabas casi en su totalidad, el primer plato: puedes repetir!



¡PREMIO!



A FUEGO LENTO

Nuestras salsas y fondos contienen gran variedad de verduras

ABRIL

Nuestros menús se elaboran con aceite de oliva y aceite de oliva virgen extra ABRIL.

Sugerencias para cenas

Lunes

Calabacín a la plancha
Tortilla francesa
Fruta

Menestra de verduras con pavo
salteado
Fruta

Champiñones salteados con
ajitos
Filete de pavo a la plancha
Fruta

Coliflor al ajoarriero
Conejo en salsa de verduras
Fruta

Martes

Ensalada de canónigos, lechuga,
brotes verdes, tomate Cherry,
zanahoria, frutos secos, pepino y
atún

Ensalada de lechuga, tomate
Cherry, cebolla y pimiento
Caballa en salsa
Fruta

Verduras salteadas
Atún a la plancha
Fruta

Mix de rúcula, canónigos,
tomate, huevo cocido, queso,
frutos secos y vinagreta de
soja, vinagre, miel.
Fruta

Miércoles

Parrocha a la plancha
Ensalada de lechuga, cebolla y
maíz
Fruta

Ensalada de brotes verdes,
maíz, zanahoria, cebolla, huevo
cocido y aceitunas
Fruta

Huevos al plato con guisantes y
salsa de tomate y verduras
casera
Fruta

Calamares en su tinta con
salteado de
berenjena y pimiento
Fruta

Jueves

Conejo guisado con verduritas
y patata.
Fruta

Salmón con verduras al horno
Fruta

Ensalada de lechuga, zanahoria,
tomate, espárragos, aguacate,
cebolla.
Mejillones en salsa
Fruta

Bacalao en salsa verde con
espárragos, almejas y ensalada
Fruta

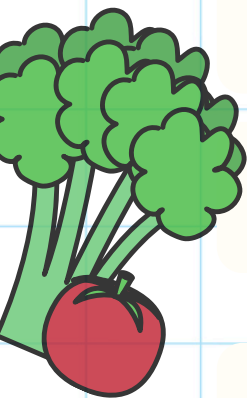
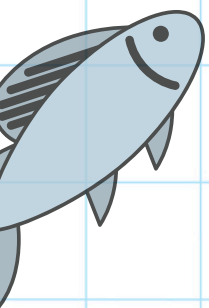
Viernes

Patata cocida con tomate
Cherry y aguacate
Revuelto de champiñones
Yogur natural

Solomillo a la plancha con
espárragos trigueros
Yogur natural

Crema de tomate
Lomo asado
Yogur natural

Salteado de gambas con
verduras
Yogur natural



PALADEA & CO
EVENTOS GOURMET
by SanFernandohostelería

