

# OCTUBRE- 2023

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   |
|---|--|--|--|---|
| <p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Judías verdes guisadas con patatas: cebolla y tomate</li> <li>- Pollo en salsa pimientos asados</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>         | <p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pisto con huevo cocido: berenjena, cebolla, tomate y zanahoria.</li> <li>-Pizza: atún, queso, jamón york y tomate</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>        | <p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz con verduras y salsa de soja: puerro, ajo, judías, berenjena, zanahoria y cebolla</li> <li>-Pescado azul asado con ensalada de tomate</li> <li>-Yogur natural</li> </ul> | <p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas guisadas con arroz: cebolla, pimienta verde, tomate</li> <li>-Calabacín frito rebozado</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>                                      | <p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Canelones de espinacas <b>caseros</b>: salsa de tomate, bechamel y queso</li> <li>-Pechuga de pavo</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>                            |
| <p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Purrusalda: puerro, cebolla, patata y bacalao</li> <li>-Revuelto de champiñones con huevo</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>               | <p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Caracolas: cebolla, calabacín, tomate y queso</li> <li>-Pescado blanco con salsa: cebolla, ajo, perejil</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>                 | <p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con arroz</li> <li>-Ensalada: brotes, tomate, cebolla, zanahoria</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>  | <p><b>12</b></p> <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>  | <p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puré de verduras con repollo: repollo, patata, zanahoria, quesitos y puerro.</li> <li>-Pescado azul en salsa verde</li> <li>-Yogur natural</li> </ul>                |
| <p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Espaguetis integrales con salsa de tomate</li> <li>-Coliflor rebozada con mayonesa</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>                     | <p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de verduras con acelgas: patata, zanahoria y puerro.</li> <li>-Huevos revueltos con gambas.</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>                       | <p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fabada asturiana con compango</li> <li>-Ensalada: brotes, tomate, cebolla, zanahoria</li> <li>-Arroz con leche <b>CASERO</b></li> </ul>                                       | <p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Menestra: patata, espárragos, judías verdes, champiñones, zanahorias, guisantes, alcachofas y coliflor</li> <li>-Pescado azul frito</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul> | <p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de fideos</li> <li>-Garbanzos con pollo, ternera y ensalada</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>   |
| <p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lentejas guisadas con arroz</li> <li>-Salteado de champiñones</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>  | <p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Espaguetis con salsa de tomate y queso</li> <li>-Ternera guisada con guarnición de verduras</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>                             | <p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada mixta: brotes, lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún.</li> <li>-Lacón con cachelos</li> <li>-Tarta</li> </ul>   | <p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de verduras: calabacín, patata, zanahoria, puerro y quesitos</li> <li>-Pescado: salmón al horno</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>                               | <p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada mixta: tomate, brotes, cebolla y zanahoria.</li> <li>-Picadillo con patatas fritas y huevos <b>MENÚ DE MAGÜESTU</b></li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul> |
| <p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras: calabacín, patata, zanahoria, puerro y quesitos</li> <li>- Pollo asado con pimientos</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul> | <p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz tres delicias: gambas, jamón york, zanahorias, huevo y arroz.</li> <li>-Pescado blanco con guarnición de verduras</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul> |  |  |   |

**Menú avalado por la Consejería de Sanidad.**

Aceite empleado: oliva virgen obtenido por extracción mecánica. Uso de sal yodada. Toda la carne de ternera para guisar, frutas y legumbres serán de producción ecológica, dependiendo de la disponibilidad del producto. Este menú podría sufrir modificaciones puntuales debido a situaciones imprevistas y/o ajenas al Centro.

# OCHOBRE- 2023

| LLUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | XUEVES   | VIENRES  |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fréxoles estofaes</li> <li>-Zanques de pitu con mueyu de verduras</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>   | <p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pistu con güevu cocíu: berenxena, cebolla, tomate y cenahoria.</li> <li>-Pizza: atún, queso, xamón york y tomate</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>      | <p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz con verduras y mueyu de soya: puerru, ayu, xudíes, berenxena, cenahoria y cebolla</li> <li>-Pescáu azul asau con ensalada de tomate</li> <li>-Yogur natural</li> </ul> | <p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Llenteyes guisaes con arroz</li> <li>-Calabacín rebozáu</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>  | <p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Canelones con espinaques <b>caseros</b>: salsa de tomate, queso y bechamel</li> <li>-Pitu en muellu con pimientos asaos.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>      |
| <p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Perrusalda: puerru, cebolla, pataca y bacaláu</li> <li>-Revueltu de xampiñones con güevu</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>                            | <p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- Bígares: cebolla, calabacín, tomate y queso</li> <li>-Pescáu blanco en mueyu: cebolla, ayu, perrexil</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>               | <p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fabes pintes con arroz</li> <li>-Ensalada: tomate, cebolla, biltos y cenahoria</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>  | <p><b>12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>DÍA NON LLECTIVU</b></p>  | <p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puré de verduras con repollu</li> <li>-Pescáu en mueyu verde</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>  |
| <p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Espagueti con mueyu de tomate y queso</li> <li>-Coliflor rebozao con mayonesa</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>                                      | <p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de verduras con acelgues: patata, cenahoria y puerru.</li> <li>-Güevos revueltos con gambes.</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>                   | <p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fabada asturiana con compangu</li> <li>-Ensalada: tomate, cebolla, biltos y cenahoria</li> <li>-Arroz con lleche <b>CASERO</b></li> </ul>                                   | <p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Menestra: espárragos, fréxoles, xampiñones, cenahories, arbeyos, alcachofes y coliflor</li> <li>-Pescáu azul frito</li> <li>-Macedonia</li> </ul> | <p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de fideos</li> <li>-Garbanzos con pitu, tenral y ensalada</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>  |
| <p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Llenteyes guisaes con arroz</li> <li>-Salteáu xampiñones</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>   | <p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Espaguetis con mueyu de tomate y queso</li> <li>-Xata guisao con guarnición de verduras</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>                              | <p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada mista: biltos, lechuga, tomate, maizos, cenahoria, aceites y atún.</li> <li>-Llacón cocíu con patates cocíes.</li> <li>-Tarta</li> </ul>                           | <p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de verduras: calabacín, pataca, cenahoria, puerru y quesinos.</li> <li>-Pescáu: salmón al fornu</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>     | <p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada mista: tomate, biltos, cebolla y cenahoria.</li> <li>-Picadiellu con patates frites y güevu. <b>MENÚ DE MAGÜESTU</b></li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul> |
| <p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de verduras: calabacín, pataca, cenahoria, puerru y quesinos.</li> <li>-Zanques de pitu rustíu con pimientos</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul> | <p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz tres delicies: gambes, xamón york, cenahories, güevu y arroz.</li> <li>-Pexe blancu con guarnición de verduras</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul> |  |  |  |

## C.E.I.P. "Jacinto Benavente"

### Conoce el comedor de tu centro:

**Ubicación: C.E.I.P. "Jacinto Benavente"**

**Personal de cocina: María, David, José y Begoña**

**Vigilantes de comedor: Marisol, Gemma, Vanesa, María, María José, Noelia, Ana Isabel, Eva, Carmen, Rocío y Diana.**

