Todos nuestros menús siguen las recomendaciones marcadas por la estrategia NAOS

sFhosteleria.com

estrategia naos

¡come sano y muévete!

En el año 2005 se puso en marcha la Estrategia **NAOS** ***(Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad)*** desde el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), con el objetivo de sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud, y de impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y los jóvenes, adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física.

MONTABES

Todo vida Life Inside

Aceite de Oliva Virgen Extra Ecológico

CAAE AGRICULTURA ECOLÓGICA

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD Y POLITICA SOCIAL · aecosan agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición

COLEGIO PAULA FRASSINETTI

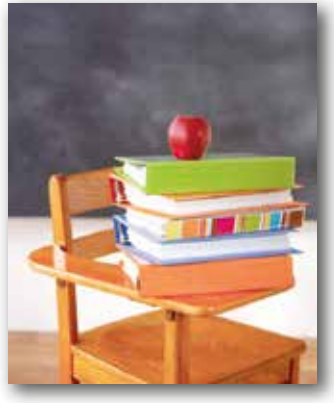
R.R. STA. DOROTEA
Avenida de Alemania, 65
33400 Avilés - Asturias
Teléfono: 985 56 44 40

sFhosteleria.com

Menú escolar

Curso 2022-2023

*"Nuestra empresa trabaja bajo un estricto protocolo aplicado en todos los procesos se elaboración y servicio para garantizar la máxima protección ante la **COVID-19**"*



CARTA DE MENÚS

Menús nutritivos y equilibrados para nuestros alumnos
Ricos en verduras, pescados y legumbres

Estos menús han sido elaborados de acuerdo al estudio nutricional realizado por una empresa especialista en higiene y seguridad alimentaria conforme a valoraciones de dietas y cálculos de alimentación avalados por el Departamento de Nutrición y Bromatología I de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

LUNES	Pasta Boloñesa Rape en salsa de pitu con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta	Lasaña de bonito Pescado en salsa verde con ensalada de lechuga tomate y cebolla Fruta	Macarrones con tomate Albóndigas de pescado con ensalada Fruta	Pasta a la Carbonara Fritos de Merluza con ensalada Fruta
MARTES	Espinacas con Garbanzos Albóndigas de ternera en salsa y con arroz Fruta	Fabas pintas con huevo y verduras Lomo con patatas Fruta	Crema de verduras Ternera guisada con Patatas Fruta	Crema de calabacín Jamón Asado con verduras Fruta
MIÉRCOLES	Verduras Guisadas con Carne Pollo Asado con Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta	Judías verdes estofadas Hamburguesa con ensalada Fruta	Caldereta de pescado y verduras Escalope de pollo con ensalada Fruta	Arroz con verduras Hamburguesa de Pollo con ensalada Fruta
JUEVES	Arroz con tomate Huevos rebozados Lomo Yogur	Sopa de verduras Milanesa con puré de patata Yogur	Sopa cocido Garbanzos guisados Yogur	Menestra de verduras Huevos con pisto Yogur
VIERNES	Lentejas estofadas Fritos de merluza con pisto verduras Fruta	Fabada Tortilla Fruta	Lentejas estofadas Pescado en salsa verde con verduras Fruta	Pote asturiano Tortilla Fruta

CÓDIGO DE MENÚS POR SEMANA

SEPTIEMBRE

L	M	Mi	J	V
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

OCTUBRE

L	M	Mi	J	V
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

NOVIEMBRE

L	M	Mi	J	V
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

DICIEMBRE

L	M	Mi	J	V
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

ENERO

L	M	Mi	J	V
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
15	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

FEBRERO

L	M	Mi	J	V
		1	2	3
5	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28			

MARZO

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	31

ABRIL

L	M	Mi	J	V
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

MAYO

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	31		

JUNIO

L	M	Mi	J	V
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Todos los días la bebida que acompaña los menús escolares es agua, a disposición de todos los alumnos.
La fruta del tiempo varía según la temporada.