



MENU OCTUBRE 2021- C.E.I.P. AGUSTINA DE ARAGON



Este menú y sus raciones están calculados en base al Anexo I de la Guía de comedores escolares de la comunidad autónoma de Aragón
 Sugerencias de cenas; son propuestas de cenas que complementan lo servido en la comida
 Se recomienda dar siempre de lo posible verduras y aceite de oliva de acompañamiento, e incorporar fruta en las meriendas.

				VIERNES 1
				Arroz con verduras Bacalao con pimientos Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Broquetas de pollo y verduras lácteo y pan
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Macarrones con tomate y queso Palometa con salteado de verduras Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de calabacín, y huevo al plato lácteo y pan	Alubias blancas con tomate y orégano Tortilla de atún y ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pasta integral con calabacín y daditos de pollo, lácteo y pan	Crema de calabacín Lomo en salsa de manzana Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pescado a la plancha con verduras a La plancha, lácteo y pan	Espinacas con patatas Ternera empanada y ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Menestra de verduras y pescado al horno fruta y pan	Arroz tres delicias Salchichas con tomate y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Albóndigas de legumbres y verduras a la plancha, lácteo y pan
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
FESTIVO		FESTIVO	Fidegüa con verduras Merluza Agustina (champiñones y cebolla) y ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de calabaza y pavo a la plancha fruta y pan	Lentejas con chorizo Huevos al horno con tomate y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pasta integral con calabacín y daditos de pollo
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz con salsa de tomate Salmón a las finas hierbas y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Ensalada de quínoa con tomate y pepino, y ternera a la plancha, lácteo y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de calabacín y ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pasta integral con atún y tomate, lácteo y pan	Crema de verduras Estofado de cerdo con champiñones Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Salmón al horno con verduras lácteo y pan	Verdura de temporada Chuleta de pavo y ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Puré de patata, y pescado a la plancha, fruta y pan	Macarrones con salsa de tomate Huevo con longaniza Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de zanahoria y pescado con salsa de tomate, lácteo y pan
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Caldereta de arroz, patata y bacalao Pechuga de pollo al horno con salteado de calabacín/Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Guiso de patatas y pollo con verduras lácteo y pan	Lentejas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Arroz con pollo y calabacín lácteo y pan	Sopa de cocido Contra muslo de Pollo asado y ensalada / Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de guisantes con picatostes y huevo duro, lácteo y pan	Judía verde a la catalana Lomo adobado con ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Hamburguesa vegetal y huevo a la plancha, fruta y pan	Pasta con chorizo Merluza en salsa de verduras Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Puré de boniato y ternera a la plancha, lácteo y pan