

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



	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
	Lentejas con verduras Tortilla de atún con ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pasta integral con calabacín y daditos de pollo, lácteo y pan	Crema de calabaza Estofado de pavo con salteado de Champiñones / Fruta y pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Brocheta de salmón y verduras lácteo y pan	Espinacas con patatas Pechuga empanada con ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de verduras y ternera a la plancha fruta y pan	Macarrones con tomate y queso Salmón a las finas hierbas y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pollo asado con patatas y verduras lácteo y pan
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Fidegua con verduras y longaniza Cazón en salsa y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Puré de calabacín, y huevo al plato lácteo y pan	Alubias coloradas con verduras Huevo al plato (jamón, queso ,tomate y guisantes) Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Lasaña de pasta integral con verduras y pollo, lácteo y pan	Sopa de cocido Contra muslo de pollo asado y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pescado a la plancha con salsa de verduras, lácteo y pan	Verdura de temporada Merluza a la Vizcaína Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Ensalada de pasta, patata, huevo duro y tomate, lácteo y pan	Paella Lomo adobado y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de zanahoria y pescado A la plancha, lácteo y pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Pasta con atún y tomate Palometa en salsa verde y lechuga Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Ensalada ilustrada y ternera a la plancha, lácteo y pan	Lentejas encebolladas Tortilla de patata con ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Arroz con verduras y pavo lácteo y pan	Crema de verduras Estofado de ternera a la Jardinera; Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Salmón al horno con verduras lácteo y pan	Judía verde con patata Abadejo con salteado de calabacín y ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Escalibada de verduras y pavo a la plancha/fruta y pan	UN MUNDO DE SABORES : CHINA Arroz tres delicias Cabezada en salsa agrídulce Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de zanahoria y pescado a la plancha, lácteo y pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Pasta carbonara Merluza al estilo Agustina (champiñones, tomate y cebolla) Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Ensalada de quínoa con tomate y pepino, y pollo a la plancha, lácteo y pan	Garbanzos con chorizo Huevos con tomate al horno y ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pasta integral con atún y tomate, lácteo y pan	Crema de guisantes Lomo a la Riojana Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Lubina al horno y con verduras lácteo y pan	Verdura de temporada Chuleta de pavo y ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Albóndigas de legumbres Con verduras a la plancha, fruta y pan	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Broqueta de verduras y pavo lácteo y pan
LUNES 29	MARTES 30	<p>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 que sea posible verduras y aceite de oliva de acompañamiento, e incorporar fruta en las meriendas.</p>		
Pasta Boloñesa Bacalao con pimientos con ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pollo guisado con verduras lácteo y pan	Alubias blancas con tomate y orégano Tortilla de calabacín con ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pescado a la plancha con arroz blanco lácteo y pan			

