



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



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Paella mixta Salmón a las finas hierbas Fruta y pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Huevos al plato con jamón lácteo y pan	Verdura de temperatura Contra muslo de pollo asado con Ensalada/Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pasta integral con verduras y ternera a la plancha fruta y pan	Crema de calabacín Lomo en salsa de manzana Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pescado al horno y verduras lácteo y pan
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de Atún y ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Arroz con pollo y calabacín fruta y pan	Macarrones con tomate y queso Palometa en salsa verde y ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Puré de boniato y ternera a la plancha, lácteo y pan
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Patatas a la Riojana Cazón al Orio de pimentón y lechuga Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Sopa de verduras y pollo a la plancha, lácteo y pan	Garbanzos con verduras Huevos con longaniza y ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pescado a la plancha con arroz blanco lácteo y pan	Sopa de cocido con fideos Estofado de pavo con champiñones; Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Salmón al horno con verduras lácteo y pan	Espinacas con patata Magro empanado con ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Hamburguesa vegetal con salsa de tomate casera/fruta y pan	Arroz tres delicias Merluza Agustina (champiñones ,cebolla y Tomate) y ensalada / Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de zanahoria y pavo a la plancha, lácteo y pan
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22		
Lentejas con verduras Tortilla de patata y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Ensalada de quinoa con tomate y pepino, y pollo a la plancha, lácteo y pan	UN MUNDO DE SABORES : MARRUECOS Cous cous de verduras y cordero Pollo con almendras/ Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Sopa de cebolla y pescado a la plancha, fruta y pan	Arroz con tomate Salchichas al horno con ensalada Bizcocho navideño casero/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Dorada al horno con verduras lácteo y pan		

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.

FELIZ NAVIDAD

