

MENU ENERO 2022- C.E.I.P. AGUSTINA DE ARAGON



LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones carbonara Merluza estilo Agustina (champiñones, cebolla y tomate) Fruta/pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Arroz blanco con tomate y verduras, lácteo y pan	Garbanzos con verduras Huevo al horno con tomate y Ensalada; Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Sopa de cebolla, pollo a la plancha, lácteo y pan	Crema de zanahoria y patata Estofado Ternera a la jardinera Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Huevos al plato con jamón lácteo y pan	Verdura de temporada con patata Pechuga de pavo empanada y ensalada; Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Croquetas de pescado con salsa de tomate casera; fruta y pan	Arroz tres delicias Bacalao a la riojana y ensalada; Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de boniato y patata, pollo a la plancha, lácteo y pan
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Espirales con tomate y verduras Salmón a las finas hierbas y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Sopa de verduras y pollo a la plancha; lácteo y pan	Lentejas con verduras Tortilla de patatas y ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pescado a la plancha con arroz blanco lácteo y pan	UN MUNDO DE SABORES: ARGENTINA Locro Argentino (sopa de sémola de maíz con calabaza) Chuleta de lomo a la parrilla con chimichurri (aderezo de hierbas y aceite) Fruta/pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pisto de verduras con huevo y salsa de tomate natural, lácteo y pan	Verdura de temporada con patata Pechuga de pollo con salteado de champiñones Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Hamburguesa vegetal con salsa de tomate casera; fruta y pan	Paella mixta Cazón en salsa verde y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de calabacín y pollo a la plancha, lácteo y pan
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Fidegüa con verduras y longaniza Palometa en salsa con calabacín Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Salteado de verduras Con huevo frito; lácteo y pan	Alubias coloradas con verduras Tortilla de atún y ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> carne a la plancha con calabacín y ensalada de tomate y pepino lácteo y pan	Crema de verduras Contramuslo de pollo asado con ensalada; Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Tortilla de verduras lácteo y pan	Judía verde a la catalana Filete de merluza en salsa de Verduras; Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Ternera a la plancha con verduras; fruta y pan	Arroz con tomate Salchichas encbolladas y ensalada / Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de zanahoria y pavo a la plancha, lácteo y pan

LUNES 31



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 AÑO 2022

