

MENÚ MARZO 2022 – C.E.I.P. AGUSTINA DE ARAGÓN



	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Alubias con verduras Tortilla de atún con ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pasta integral con verduras y pollo</i> <i>, lácteo y pan</i>	Crema de verduras Estofado de pavo con calabacín Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Guisantes con jamón y verduras con</i> <i>picatostes y huevo duro picado, lácteo</i>	Verdura de temporada con patatas / Lomo a la riojana Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Albóndigas de verduras con pescado</i> <i>al horno/plancha, lácteo y pan</i>	FESTIVO
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO	Macarrones con tomate y queso Merluza en salsa verde y ensalada <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Ensalada variada con salchichas con</i> <i>Tomate, lácteo y pan</i>	Sopa de ave con sémola de maíz Estofado de Ternera jardinera <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Puré de verduras con pollo a la</i> <i>plancha, lácteo y pan</i>	Espinacas con patatas Magro empanado y ensalada <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Boqueta de pescado y verduras</i> <i>fruta y pan</i>	Arroz tres delicias Bacalao con pimientos <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pastel de carne y puré de patatas</i> <i>lácteo y pan</i>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16-ALEMANIA	JUEVES 17	VIERNES 18
Pasta carbonara Palometa en salsa Agustina Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Crema de calabaza y huevo al plato</i> <i>con salchicha, lácteo y pan</i>	Lentejas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pasta integral con gambitas y verduras</i> <i>lácteo y pan</i>	UN MUNDO DE SABORES Kartoggelbrei (puré de patatas Estilo alemán) Bratwurst (salchichas alemanas) Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pescado al Orio con ensalada ilustrada</i> <i>lácteo y pan</i>	Judías verdes con patatas Filete de merluza a la andaluza y ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pavo a la plancha con ensalada</i> <i>de tomate, aguacate y queso, fruta y pan</i>	Paella mixta Lomo adobado y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Hamburguesa de atún con patatas</i> <i>y ensalada, lácteo y pan</i>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Fideos a la cazuela Salmón a las finas hierbas Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Tortilla de patatas con lechuga</i> <i>lácteo y pan</i>	Garbanzos con bacalao Huevo al horno con tomate y ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Crema de Champiñones y pollo</i> <i>a la plancha, lácteo y pan</i>	Sopa de cocido con fideos Contra muslo de pollo y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Calabacín al horno con atún y champi-</i> <i>ñones, lácteo y pan</i>	Verdura de temporada con patatas Cabezada en salsa de soja y ensalada <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pasta integral con daditos de salmón</i> <i>fruta y pan</i>	Arroz campesina Albóndigas con tomate Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Broqueta de pavo y verduras con puré</i> <i>de patatas, fruta y pan</i>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Fidegüa mixta Bacalao al Orio y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Crema de calabacín y huevo al plato</i> <i>con salchicha, lácteo y pan</i>	Lentejas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Gallos a la plancha con trigueros</i> <i>Salteados, lácteo y pan</i>	Crema de calabaza Estofado de cerdo con verduras Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pescado al horno con verduras a la</i> <i>plancha; lácteo y pan</i>	Verdura de temporada con patatas Pechuga de pavo con champiñones Salteados y ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pescado a la plancha con ensalada</i> <i>de tomate, aguacate y queso, fruta y pan</i>	

Nota: Todos los menús van acompañadas de 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

Se recomienda complementar las meriendas con fruta, y acompañar las comidas con verduras y aceite de oliva, siempre que sea posible.