

¡HASTA EL CURSO QUE VIENE – FELIZ VERANO!



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Ensalada de verano (patata, atún, huevo duro, maíz) Hamburguesa / Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pastel de pescado con puré de patata lácteo y pan	Arroz tres delicias Lomo adobado con lechuga Pan /Yogur <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Albóndigas de legumbres con tomate, ensalada, fruta y pan	Verdura de temporada Estofado de ternera Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pasta carbonara con ensalada, lácteo y pan
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8 - MUNDO DE SABORES ITALIA	JUEVES 9	VIERNES 10
Pasta integral con verduras Bacalao a la riojana Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Huevos revueltos con verdura y jamón, lácteo y pan	Ensalada de garbanzos (atún, lechuga, huevo duro y tomate) Tortilla de patata y ensalada Pan integral/Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Lasaña de berenjena con pollo y tomate lácteo y pan	Sopa minestrone (verduras y pasta) Pizza de york y queso Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Revuelto de huevo, trigueros y calabacín, lácteo y pan	Arroz campesina Pechuga de pollo con ensalada Pan /Yogur <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Tostada de pan con humus de garbanzos y ensalada, fruta y pan	Judía verde Librito de lomo y ensalada Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Hamburguesa de ternera y verduras a la plancha, lácteo y pan
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada de pasta Calamares cebollados Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Fajitas de verduras ,queso y ternera lácteo y pan	Lentejas con chorizo Tortilla de calabacín y ensalada Pan integral/Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Arroz a la cubana con huevo lácteo y pan	Crema de verduras con picatostes Contra muslo de pollo asado y ens. Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Guisantes con calabacín , jamón y huevo duro picado, lácteo y pan	Paella mixta Chuleta de pavo Pan /Yogur <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Ensalada mixta y Pescado a la plancha, fruta y pan	Verdura de temporada Palometa en Salsa Agustina (tomate y champiñones)/Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Puré de patata con huevo al plato lácteo y pan
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22		
Fidegua con verduras y longaniza Salmón a las finas hierbas Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de verduras y pollo a la plancha, lácteo y pan	Verdura de temporada Huevos con atún Pan integral/Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Ñoquis con salsa de verduras y tomate y pescado a la plancha, lácteo y pan	Arroz con tomate Salchichas y ensalada Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Espinacas a la crema y pollo a la plancha 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 que complementan el menú de la comida

Se recomienda consumir, siempre que sea posible, verduras y aceite de oliva de acompañamiento y consumir fruta en las meriendas y/o almuerzos