



¡¡ BIENVENIDOS Y BIENVENIDAS DE NUEVO !!

			JUEVES 8	VIERNES 9
			Pasta con tomate y queso Salmón a las finas hierbas Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pollo con verduras fruta y pan	Verdura de temporada Lomo adobado y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Ñoquis con verduras y carne lácteo y pan
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Pasta integral a la carbonara Merluza con salsa Agustina (tomate, champiñones y ajo) Ensalada / Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Huevos rellenos de pollo y verduras lácteo y pan	Ensalada de garbanzos Tortilla de patatas y lechuga Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Menestra de verduras con jamón lácteo y pan	Crema de patatas y puerro Estofado de cerdo a la jardinera Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pescado al horno con ensalada de tomate y mozzarella, fruta y pan	Paella mixta Chuleta de pavo y ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Tortilla de calabacín y gambas fruta y pan	Verdura de temporada Palometa a la donostiarra Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Huevos al plato con jamón lácteo y pan
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Fidegua con verduras y longaniza Filete de merluza en salsa verde Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de calabacín y ternera a la plancha, lácteo y pan	Lentejas con verduras Tortilla de bacalao y ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Broqueta de pavo y verduras lácteo y pan	Ensalada de verano Pechuga de pollo con salteado de calabacín Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Berenjenas rellenas de ternera y verduras lácteo y pan	Arroz con tomate Salchichas encebolladas y ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Hamburguesa vegetal y huevo a la plancha, fruta y pan	Verdura de temporada Ternera empanada con ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Puré de boniato, y pavo a la plancha, lácteo y pan
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de pasta Bacalao a la Riojana Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pescado a la plancha con arroz blanco lácteo y pan	Alubias con tomate y orégano Huevos con atún y ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Guiso de patatas y pollo con verduras lácteo y pan	Crema de verduras con picatostes Contra muslo de pollo con ensalada / Fruta y pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Albóndigas de legumbre con tomate y salsa de verduras, fruta y pan	Arroz campesina Lomo en salsa de manzana y lechuga/ Yogur y pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de guisantes con picatostes y huevo duro, lácteo y pan	Verdura de temporada Calamares encebollados Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pastel de pescado y verduras 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

