




## MENU OCTUBRE 2022- C.E.I.P. AGUSTINA DE ARAGON



LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>Macarrones con tomate y queso Salmón a las finas hierbas y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de calabaza, y huevo al plato lácteo y pan</p>	<p>Lentejas con chorizo Tortilla de patata y ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pasta integral con calabacín y daditos de pollo, lácteo y pan</p>	<p>Crema de verduras Lomo a la riojana Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pescado a la plancha con verduras a salteadas/lácteo y pan</p>	<p>Paella Mixta Chuleta de pavo y ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Menestra de verduras y pescado al horno fruta y pan</p>	<p>Verdura de temporada Bacalao a la Vizcaína Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Broquetas de pollo y verduras lácteo y pan</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
FESTIVO	FESTIVO	 <p>FESTIVO</p>	<p>Macarrones a la carbonara Centro de merluza estilo Agustina (champiñones, tomate y cebolla) Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Puré de calabacín y ternera a la plancha, lácteo y pan</p>	<p>Judía verde con patata Contra muslo de Pollo asado y ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Hamburguesa vegetal y huevo a la plancha, fruta y pan</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>Macarrones con atún y tomate Palometa en salsa verde y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Quinoa con verduras y pollo, lácteo y pan</p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla de calabacín y ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Guiso de patatas y ternera con verduras lácteo y pan</p>	<p>Crema de calabacín Estofado de ternera a la jardinera Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Salmón al horno con verduras lácteo y pan</p>	<p>Arroz tres delicias Albóndigas con tomate y ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de zanahoria y pescado al horno con patatas, lácteo y pan</p>	<p>Verdura de temporada Magro empanado y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Arroz con atún y verduras lácteo y pan</p>
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>Pasta integral a la boloñesa Calamares encebollados Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Arroz con pollo y calabacín lácteo y pan</p>	<p>Alubias blancas con tomate y orégano Huevos al plato y ensalada Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Verduras a la plancha y pescado al horno/lácteo y pan</p>	<p>Sopa ave con fideo Pavo con salteado de champiñones Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de guisantes con picatostes y huevo duro, lácteo y pan</p>	<p>Arroz campesina Lomo adobado con ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Merluza a la romana y ensalada de tomate y pepino/lácteo y pan</p>	<p>Espinacas con patata Filete de merluza a la andaluza y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pincho a la parrilla de verduras y tofu, lácteo y pan</p>

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 intentar dar verduras y aceite de oliva de acompañamiento, y fruta en las meriendas.

