

C.E.I.P AGUSTINA DE ARAGON FEBRERO 2023



30 enero - lunes	MARTES 31-ENERO	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
 <p>FESTIVO</p>	<p>Judía verde con patata</p> <p>Palometa en salsa de verde Fruta/Pan Integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Broqueta de pollo con verduras y Ensalada / lácteo y pan</i></p>	<p>Garbanzos con Bacalao</p> <p>Huevos con tomate y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Menestra de verduras con jamón lácteo y pan</i></p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Contra muslo de pollo asado y ensalada Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Ensalada de pasta y Pescado a la plancha fruta y pan</i></p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Estofado de cerdo con salsa de soja y champiñón/Ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Puré de patata y salmón al horno lácteo y pan</i></p>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>Macarrones con atún y tomate</p> <p>Filete de merluza con salsa de verduras / Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Menestra de verduras con jamón lácteo y pan</i></p>	<p>Lentejas con Arroz integral</p> <p>Tortilla de calabacín y ensalada Fruta/Pan Integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Crema de calabaza y huevo al plato con jamón york, lácteo y pan</i></p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas de pollo con tomate y ensalada / Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pescado al Orio con ensalada de tomate y pepino/lácteo y pan</i></p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Lengüadina en salsa de cítricos y lechuga Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Berenjena al horno con pollo y fruta y pan</i></p>	<p>Verdura de temporada con patata</p> <p>Cachopo Asturiano, de ternera Lechuga y maíz/Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pastel de carne y consomé de verduras lácteo y pan</i></p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>Pasta integral boloñesa</p> <p>Calamares encebollados</p> <p>Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Crema de calabacín, y huevo al plato con salchicha/lácteo y pan</i></p>	<p>Fabada Asturiana (con chorizo, panceta y morcilla)</p> <p>Huevos con tomate Fruta/Pan Integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Broquetas de pescado y verduras lácteo y pan</i></p>	<p>Sopa de verduras</p> <p>Pavo estofado con calabacín y lechuga Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Arroz a la cubana lácteo y pan</i></p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Lomo adobado y lechuga con tomate Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pescado a la plancha con ensalada de tomate, pepino, aguacate y queso fresco/ fruta y pan</i></p>	<p>Espinacas con patata</p> <p>Filete de merluza a la Andaluza lechuga y maíz Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Hamburguesa de legumbres y verduras a la plancha/lácteo y pan</i></p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>Fidegüa de verduras y longaniza</p> <p>Bacalao a la Riojana Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pollo guisado con salsa de tomate y verduras/Lácteo y pan</i></p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de atún y lechuga con maíz Fruta/Pan Integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Ensalada de pasta con daditos de pollo lácteo y pan</i></p>	<p>Crema de guisantes</p> <p>Contra muslo de pollo asado y lechuga/ Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Arroz con verduras y pescado al horno/lácteo y pan</i></p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salchichas encebolladas lechuga con zanahoria/Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Ensalada de quinoa con tomate y pepino, y pollo a la plancha/fruta y pan</i></p>	<p>Verdura de temporada con patata</p> <p>Salmón a las finas hierbas Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Humus de garbanzos y remolacha y ensalada ilustrada /lácteo y pan</i></p>
LUNES 27	MARTES 28	<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</p> <p>Sugerencias de cenas; son propuestas de cenas que complementan lo servido en la comida.</p> <p>Todas las ensaladas están aliñadas con Aceite de oliva.</p> <p>Se recomienda intentar dar verduras y aceite de oliva de acompañamiento, y fruta en las meriendas.</p>		
<p>Pasta integral con chorizo</p> <p>Palometa salsa Donostiarra Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Tortilla de verduras a la plancha/lácteo y pan</i></p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Huevo al plato(tomate, queso, jamón y guisante) / Fruta/Pan Integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Salmón al horno con verduras lácteo y pan</i></p>			

