

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



LUNES 27-FEBRERO	MARTES 28 - FEBRERO	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<p>Pasta integral con chorizo Palometa en salsa Donostiarra ensalada de lechuga y tomate Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Tortilla de verduras</i> <i>a la plancha/lácteo y pan</i></p>	<p>Garbanzos con verduras Huevos al plato(tomate , queso, jamón y guisantes) Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Salmón al horno con verduras lácteo y pan</i></p>	<p>Sopa de ave con fideos Fricandó; ternera con setas Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Calabacín al horno con atún y champ. lácteo y pan</i></p>	<p>Arroz con Pollo al Curry Centro de merluza al estilo Agustina (champ, cebolla y tom.) ensalada / Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pastel de carne con puré de boniato lácteo y pan</i></p>	 <p>FESTIVO</p>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>FESTIVO</p>	<p>Fideos a la cazuela Filete de merluza con salsa verde (guisantes) - Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Tortilla de patatas con lechuga lácteo y pan</i></p>	<p>Alubias coloradas con verduras Huevos Carbonara y lechuga Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pasta integral con gambas y verduras lácteo y pan</i></p>	<p>Arroz a la marinera (calamar, mejillón y pescado) Hamburguesa y ensalada de lechuga y maíz -Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Broqueta de pavo y verduras con puré de patatas, fruta y pan</i></p>	<p>Trinxat; col de hoja, patata y panceta Palometa empanada y ensalada de lechuga y remolacha-Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Crema de Champiñones y pollo a la plancha, lácteo y pan</i></p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p>Macarrones con tomate y queso Salmón a las finas hierbas y lechuga - Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Crema de calabaza y huevo al plato lácteo y pan</i></p>	<p>Lentejas con chorizo Tortilla de patata y ensalada lechuga y zanahoria -Fruta/Pan int <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Tortilla francesa con verduras a la plancha, lácteo y pan</i></p>	<p>Crema de verduras Lomo a la Riojana Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pescado al horno con verduras a la plancha; lácteo y pan</i></p>	<p>Paella mixta Chuleta de pavo y ensalada de lechuga y maíz -Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Broqueta de pavo y verduras con puré de patatas, fruta y pan</i></p>	<p>Verdura de temporada con patata Bacalao a la Vizcaína Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Ensalada de pasta, patata y salchicha lácteo y pan</i></p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>Espirales carbonara Centro Merluza estilo Agustina (champ, cebolla y tomate) ensalada - Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pisto de calabacín y pimientos y carne a la plancha/lácteo y pan</i></p>	<p>Garbanzos con bacalao Huevos con tomate al horno Ensalada; lechuga y maíz-Fruta/Pan int <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pasta integral con daditos de salmón lácteo y pan</i></p>	<p>Escudella y can d'olla; Sopa con Galets (con coditos y albon.) Contra muslo de pollo asado lechuga / Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Salmón al horno con verduras lácteo y pan</i></p>	<p>Arroz con verduras Estofado de cerdo con salsa de soja y verduras-Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Atún con pimientos y patatas al horno/fruta y pan</i></p>	<p>Judías verdes y con patata Palometa en salsa verde Ensal. de lech. y tomate-Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Macarrones con atún y tomate lácteo y pan</i></p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<p>Macarrones con Atún y tomate Filete de merluza con salsa de verduras - Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Musaka de verduras y pollo con besamel /lácteo y pan</i></p>	<p>Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Sopa de pescado con huevo duro picado/lácteo y pan</i></p>	<p>Crema de puerro y patata Albóndigas de pollo con tomate Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Pescado al horno con verduras a la plancha; lácteo y pan</i></p>	<p>Arroz tres delicias (j.york, tortilla francesa y guisantes) Lenguadina en salsa de cítricos Lechuga - Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Puré de verduras con pollo a la plancha, fruta y pan</i></p>	<p>Verdura de temporada con patata Magro empanado Ensal. de lechuga y maíz-Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> <i>Albóndigas de verduras con pescado a la plancha, lácteo y pan</i></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.

Todas las ensaladas están aliñadas con Aceite de oliva. Se recomienda intentar dar verduras y aceite de oliva de acompañamiento, y fruta en las meriendas.

