

## MENU MAYO 2023 – C.E.I.P. AGUSTINA DE ARAGON



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
 <b>FESTIVO</b>	Ensalada de pasta Huevos a la carbonara  Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Arroz con pollo y calabacín lácteo y pan	<b>Patatas Revolconas de Ávila (con panceta)</b> Pechuga de pollo con sal. de manzana  Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Berenjenas rellenas de atún y verduras lácteo y pan	Arroz marinera (calamar, mejillón y pescado) Hamburguesa , lechuga y maíz / Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Puré de boniato y ternera a la plancha, lácteo y pan	Verdura de temporada Palometa empanada  lechuga y pepino / Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Hamburguesa vegetal y huevo a la plancha, fruta y pan
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Pasta con tomate y queso Salmón a las finas hierbas Lechuga y maíz / Fruta/Pan  <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Huevos rellenos de pollo y verduras lácteo y pan	Lentejas con chorizo Tortilla de patatas con ensalada lechuga y zanahoria Fruta/Pan Integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pasta integral con atún y tomate lácteo y pan	Crema de verduras Lomo a la Riojana y ensalada de lechuga Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Revuelto de huevo, trigueros y calabacín , lácteo y pan	Ensalada de arroz Chuleta de pavo con verduras salteadas / Yogur/Pan  <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pescado al horno con ensalada de tomate y mozzarella,fruta y pan	Verdura de temporada Bacalao a la Vizcaína Fruta/Pan  <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Ñoquis con verduras y pollo lácteo y pan
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Espirales a la carbonada Centro de merluza a la Agustina (tomate, cebolla y champiñones) Fruta/Pan / <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Broquetas de pavo y verduras lácteo y pan	Ensalada de garbanzos Tortilla de Bacalao lechuga y maíz / Fruta/Pan Int.  <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Menestra de verduras con jamón lácteo y pan	<b>Sopa castellana</b> Contra muslo de pollo asado lechuga / Fruta/Pan  <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Broqueta de salmón y verduras lácteo y pan	Arroz con verduras Estofado de cerdo con sal. de soja y verduras / Yogur/Pan  <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Tortilla de calabacín y broqueta de pollo y verduras, fruta y pan	Judía verde con patata Palometa en salsa verde Lechuga y tomate / Fruta/Pan  <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Huevos al plato con jamón lácteo y pan
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Macarrones con atún y tomate Filete de merluza con salsa de verduras / Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Guiso de patatas y pollo con verduras lácteo y pan	Lentejas con arroz integral Tortilla de calabacín y cebolla Lechuga y zanah. /Fruta/Pan Int. <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pescado a la plancha con arroz blanco lácteo y pan	Crema de puerro y patata Albóndigas de pollo con tomate Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Guisantes con picatostes, jamón y huevo duro, lácteo y pan	Arroz tres delicias Huevos rellenos con atún lechuga / Yogur/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Albóndigas de legumbre con tomate y salsa de verduras, fruta y pan	Verdura temporada Magro empanada Lechuga y maíz /Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pastel de pescado y verduras a la plancha, lácteo y pan
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Pasta integral boloñesa Calamares encebollados  Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Ensalada de garbanzos , huevo duro, tomate y pepino, lácteo y pan	Ensalada de alubias con tomate y orégano Huevos con chorizo y lechuga Fruta/Pan Integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pasta con pollo y champiñones lácteo y pan	Arroz Campesina Lomo adobado y lechuga con tomate / Pan <b>Ponche Segoviano (bizcocho con crema pastelera) / PROPUESTA PARA CENAR</b> Puré de calabacín con quesito 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 de cenas que complementan el menú de la comida  
 Se recomienda consumir, siempre que sea posible, verduras y aceite de oliva de acompañamiento