

¡ FELICES VACACIONES!



				JUEVES 1	VIERNES 2
				Crema de verduras con picatostes Pavo estofado con calabacín Y patatas / Pan /Yogur <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Albóndigas de legumbres con tomate, ensalada, fruta y pan	Espinacas con patata Filete de merluza a la Andaluza lechuga y maíz Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pasta integral carbonara con ensalada, lácteo y pan
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
Fidegüa con verduras y longaniza Bacalao a la riojana Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Huevos revueltos con verdura y jamón, lácteo y pan	Lentejas con verduras Tortilla de patata y lechuga con maíz Pan integral/Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Lasaña de berenjena con pollo y tomate lácteo y pan	Gazpacho con picatostes Contra muslo de pollo asado con patatas panadera / Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Revuelto de huevo, trigueros y calabacín, lácteo y pan	Arroz con salsa de tomate Salchichas encebolladas Lechuga y zanah. /Pan /Yogur <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Tostada de pan con humus de garbanzos y ensalada, fruta y pan	Verdura de temp. con patatas Salmón a las finas hierbas y lechuga Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Hamburguesa de ternera y verduras a la plancha, lácteo y pan	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
Pasta integral con chorizo Palometa con salsa Donostiarra lechuga y tomate /Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Fajitas de verduras ,queso y ternera lácteo y pan	Crema de garbanzos (Humus) Huevo al plato(tomate, queso jamón y guisantes)/ Pan integ./Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Arroz a la cubana con huevo lácteo y pan	Crema fría de puerros y patata Estofado de ternera a la jardinera. Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Guisantes con calabacín , jamón y huevo duro picado, lácteo y pan	Arroz con pollo al curry Centro de merluza al Agustina (Tomate, ceb, champ.) Pan /Yogur <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Ensalada mixta y Pollo a la plancha, fruta y pan	Judía verde con tomate y jamón Tortilla de bacalao y lechugas variadas Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Puré de patata con huevo al plato lácteo y pan	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa verde Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de verduras , pollo a La plancha, lácteo y pan	Lentejas con chorizo Huevos a la carbonara y lechuga Pan integral/Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Tallarines de calabacín con tomate y pescado a la plancha, lácteo y pan	Ensalada de verano (patata, atún, huevo duro, tomate y pepino) Pechuga de pollo en salsa de manzana/ Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Empanada de atún y pimientos lácteo y pan	Verdura de temporada Palometa empanada, lechuga Y maíz Pan /Yogur <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Hamburguesa vegetal con tomate plancha, fruta y pan	Paella mixta Hamburguesa , lechuga y pepino HELADO –FELIZ VERANO– <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Lasaña de atún gratinada fruta 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

Los menús especiales son los mismos, pero adecuando los ingredientes, gluten, lactosa y demás intolerancias.

