



¡¡ BIENVENIDOS Y BIENVENIDAS DE NUEVO !!

				JUEVES 7	VIERNES 8
				Macarrones con tomate y queso Lomo adobado y ensalada Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Salmón con verduras fruta y pan	Espinacas con patatas Filete de merluza con verduras de Guarnición / Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Ñoquis con verduras y carne lácteo y pan
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
Fidegüa con verduras y longaniza Bacalao a la Riojana Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pechuga de pollo y verduras lácteo y pan	Lentejas con verduras Tortilla de patata ensalada de lechuga y maíz Pan integral/Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Menestra de verduras con jamón lácteo y pan	Crema de guisantes Contra muslo de pollo con patatas panadera Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pescado al horno con ensalada de tomate y mozzarella, fruta y pan	Arroz con salsa de tomate Salchichas encebolladas Ensalada: lechuga y zanahoria. Pan/Yogur <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Tortilla de calabacín y gambas fruta y pan	Verdura de temporada con patata Salmón a las finas hierbas con patatas dado de guarnición y lechuga Fruta/Pan sin gluten <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Huevos al plato con jamón lácteo y pan	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	
Pasta integral con chorizo Palometa en salsa Donostaría Ensalada de lechuga y tomate Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Crema de calabacín y ternera a la plancha, lácteo y pan	Garbanzos con verduras Huevo al plato ( (tomate, queso., jamón y guisantes) / lechuga Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Broqueta de pavo y verduras lácteo y pan	Ensaladilla rusa Estofado de ternera a la jardinera con patatas dado de guarnición Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Berenjenas rellenas de atún y verduras lácteo y pan	Judía verde con tomate y jamón Tortilla de bacalao Ensalada de lechugas variadas Pan/Yogur <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Hamburguesa vegetal y huevo a la plancha, fruta y pan	Arroz con pollo al curry Centro de merluza al estilo Agustina (tomate, cebolla y champ.) / Pan y Yogur <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Puré de boniato, y pavo a la plancha, lácteo y pan	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
Ensalada de pasta Filete de merluza en salsa verde con patatas dado y guisantes Fruta/Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i> Pescado a la plancha con arroz blanco lácteo y pan	Lentejas con chorizo Huevos carbonara con lechuga  Fruta/Pan integral <i>PROPUESTA PARA CENAR</i>  Guiso de patatas y pollo con verduras lácteo y pan	Paella mixta Pechuga de pollo en salsa de manzana Pan / Yogur <i>PROPUESTA PARA CENAR</i>  Albóndigas de legumbre con tomate y salsa de verduras, fruta y pan	Ensalada de verano (patata, atún, huevo duro, tomate lechuga y pepino) Hamburguesa Fruta /Pan <i>PROPUESTA PARA CENAR</i>  Crema de guisantes con picatostes y huevo duro, lácteo y pan	Verdura de temporada. con patata y jamón serrano  Palometa empanada., lechuga y maíz /Pan /Fruta <i>PROPUESTA PARA CENAR</i>  Pollo al aplancha y verduras a la plancha, 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 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