

FEBRERO



			JUEVES 1	VIERNES 2
			Macarrones con champiñones Pollo al horno con ensalada Fruta	Arroz marinera Lomo a la riojana Yogur
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Espirales napolitana con queso rallado Merluza estilo Agustina Fruta	Crema de guisantes Pechuga al horno con ensalada variada Fruta	Alubias blancas con verduras Huevos gratinados con jamón york y lechuga Fruta	Borraja con patata Albóndigas con tomate Fruta	Arroz con verduras Bacalao con pimientos y tomate Yogur
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Macarrones de la huerta Lenguadina al horno con salteado de champiñones Fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta	Acelga con patata Merluza al horno con tomate Fruta	Crema de verduras Ternera empanada con lechuga Fruta	Arroz caldoso con calamar Hamburguesa de carne con ensalada Yogur
LUNES 19	MARTES 20	MÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Arroz tres delicias Bacalao con tomate Fruta	Lentejas con verduritas Tortilla de calabacín con ensalada Fruta	Judías verdes con patatas Lomo adobado al horno con ensalada Fruta	Cuscús al estilo marroquí (sémola, carne y verduras) Fruta	Espinacas con patatas Lenguadina con ensalada Yogur
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
Pasta carbonara Merluza al orio con lechuga Fruta	Borraja con patata Jamoncitos de pollo asados con ensalada Fruta	Alubias pintas con chorizo Tortilla de atún con lechuga Fruta		Jornada Gastronómica Internacional. HOY...MARRUECOS

Nota: Todos los menús van acompañados de 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.

Menús calibrados y revisados por la Asociación Celiaca Aragonesa.

Nutricionista: María Caballero

FEBRERO



NOTAS RECETAS; (ingredientes de las recetas)

El pescado con salsa estilo Agustina , lleva tomate natural, perejil y champiñones triturados.

La salsa carbonara en el colegio se hace con leche , harina, jamon york, y verduras.

La salsa napolitana lleva verduras , tomate natural, y hierbas aromaticas.

La hamburguesa es de ternera.

Las albondigas siempre son de ternera y cerdo.

La salsa Orio de los pescado lleva ajo y perejil.

Si en el plato pone verduritas, "hortelana" o "de la huerta" (arroz, pasta,legumbre), la receta lleva cebolla, pimiento rojo y verde, zanahoria y puerro.

Si el plato pone "a la riojana" (lomo, patatas,...) la receta lleva tomate natural,cebolla, pimiento rojo, chorizo y puerro.

Si el plato pone "a la pastora" (jamoncitos de pollo, lomo,...) la receta lleva calabacin, harina y ajo.

El arroz tres delicias lleva guisantes, jamon york y tortilla francesa.

Si el plato pone "a la marinera" (patatas, arroz,...) lleva siempre tomate natural, calamar y pescado.

El pescado con salsa verde, lleva harina, perejil y guisantes.

El pescado a las finas hierbas lleva eneldo, zanahoria, puerro y perejil.