

MENÚ COMEDOR ESCOLAR CRA ALTA RIBAGORZA/ IES CASTEJON DE SOS/ DICIEMBRE 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lentejas con verduras y arroz Salchichas con tomate Yogur	3 Arroz Pavo al horno con ensalada Fruta	4 Verdura con patatas Calamares con ensalada Fruta	5 Sopa de cocido Hamburguesa con ensalada Fruta	6
9 	10 Puré de verduras Longaniza con tomate Fruta	11 Sopa de cocido Pollo al horno con ensalada Fruta	12 Macarrones con atún y tomate Pescado a la andaluza Fruta	13 Ensalada mixta con huevo Canelones Fruta
16 Arroz con tomate Lomo con ensalada Fruta	17 Verdura con patatas Pechugas al queso Helado	18 Garbanzos con verduras Bacalao Fruta	19 Sopa Cordero con patatas Turrón	20
23 	24 	25 	26 	27

Nota: Este menú podrá sufrir modificaciones dependiendo de las necesidades del centro. Siempre va acompañado de pan y agua. El menú ha sido elaborado en colaboración con una nutricionista, siguiendo las directrices de la guía de comedores escolares del Gobierno de Aragón. Como recomendación, sería conveniente completar esta dieta con el consumo de lácteos, huevos y carne roja en la cena.

Para más información:

http://craaltaribagorza.educa.aragon.es/IMG/pdf/Orientaciones_y_recomendaciones-_Guia_de_comedores_escolares-_Comunidad_Autonomia_de_Aragon.pdf