

**MENÚ COMEDOR ESCOLAR CRA ALTA RIBAGORZA/ IES CASTEJON DE SOS/ FEBRERO 2020**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> Arroz con tomate Tortilla de patata con jamón de york y lechuga Fruta	<b>4</b> Verduras con patatas Delicias de pollo con ensalada Yogur	<b>5</b> Garbanzos con verduras Bacalao a la vizcaína Fruta	<b>6</b> Sopa Albondigas en salsa Fruta	<b>7</b> Macarrones carbonara Pescado al horno Fruta
<b>10</b> Lentejas con verduras y arroz Calamares con ensalada Fruta	<b>11</b> Ensalada mixta Canelones Fruta	<b>12</b> Verdura Pavo al horno y patatas Fruta	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>17</b> Arroz tres delicias Hamburguesa con ensalada de tomate Fruta	<b>18</b> Macarrones napolitana Merluza romana y ensalada Yogur	<b>19</b> Puré de verduras Pechugas al queso Fruta	<b>20</b> Sopa Cordero al horno con patatas Fruta	<b>21</b> Garbanzos con verduras Pescado al horno con ensalada de tomate Fruta
<b>24</b> Guisantes con jamón y huevo duro Lomo adobado con ensalada Fruta	<b>25</b> Judías blancas con vegetales Pescado a la plancha con ensalada de tomate Fruta	<b>26</b> Fideuá Albóndigas en salsa Fruta	<b>27</b> Sopa Pollo al horno con patatas Fruta	<b>28</b> Verdura con patatas Pescado al horno Yogur

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\\_Autonomas\\_de\\_Aragon.pdf](http://craaltaribagorza.educa.aragon.es/IMG/pdf/Orientaciones_y_recomendaciones-_Guia_de_comedores_escolares-_Comunidad_Autonomas_de_Aragon.pdf)