

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lentejas con verduras y arroz Calamares con ensalada Fruta	3 Verdura con patatas Hamburguesas con ensalada de tomate Fruta	4 Sopa Longaniza al horno con ensalada Yogur	5 Ensalada de arroz Longaniza con tomate Fruta	6 Macarones carbonara Pechugas a la plancha con champiñones Fruta
9	10 Ensalada de pasta Merluza a la romana con ensalada Fruta	11 Verdura Albóndigas con salsa Yogur	12 Sopa Cordero al horno con patatas Fruta	13 Garbanzos Pescado a la plancha con ensalada Fruta
16 Guisantes salteados con jamón y huevo Lomo adobado con ensalada Fruta	17 Macarrones napolitana Pescado al horno Fruta	18 Verdura con patatas Pescado al horno Helado	19 Ensalada mixta Canelones Fruta	20 Sopa Pescado a la andaluza con ensalada Yogur
23 Spaguetti a la napolitana Delicias de pollo con ensalada Zumos	24 Lentejas con hortalizas y arroz Pescado en salsa verde Yogur	25 Sopa Albondigas con tomate Fruta	26 Arroz tres delicias Longaniza al horno con ensalada Yogur	27 Verdura Calamares Fruta
30 Arroz con tomate Tortilla de patata con jamón york y lechuga Fruta	31 Guisantes jamón y huevo 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_Autonomade_Aragon.pdf