

## MENÚ COMEDOR ESCOLAR

## CASTEJÓN -OCTUBRE- 2020

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 sep - 2 oct	Arroz con tomate Tortilla con jamón y ensalada Fruta	Verdura con patata Hamburguesas/tomate natural Yogur	Sopa de pescado Pollo al horno / ensalada Fruta	Crema de calabacín Cordero con patatas Fruta	Judías blancas Salmón a la plancha/ lechuga Fruta
5 al 9 oct	Espaguetis carbonara Calamares/ensalada Yogur	Lentejas Pechugas de pavo con ensalada Fruta	Crema de verduras Lomo con patatas Fruta	Ensalada mixta Canelones Fruta	Fiesta local
12 al 16 oct			Arroz a la aragonesa Delicias de pollo/ensalada Zumó	Garbanzos en salsa Cordero con pimientos Fruta	Macarrones boloñesa Pescado con ensalada Fruta
19 al 23 oct	Verdura con patatas Longaniza con tomate Fruta	Guisantes con huevo duro Merluza a la romana/ensalada Fruta	Sopa de cocido Pollo guisado con verduras Fruta	Ensalada de arroz Ternera guisada Fruta	Lentejas con hortalizas Atún a la plancha/ensalada Yogur
26 al 30 oct	Arroz tres delicias Libritos de lomo con ensalada Fruta	Canelones Pescado con ensalada variada Fruta	Verdura con patatas Albóndigas con tomate Fruta	Garbanzos con hortalizas Pescado al horno/calabacín Yogur	Sopa de cocido Pechugas al queso Fruta

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](http://craaltaribagorza.educa.aragon.es/IMG/pdf/Orientaciones_y_recomendaciones-_Guia_de_comedores_escolares-_Comunidad_Autonomade_Aragon.pdf)