

*MENÚ COMEDOR ESCOLAR**CASTEJÓN -NOVIEMBRE-2020*

	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
<i>2 al 6 nov</i>		Lentejas con hortalizas y arroz Tortilla de patata Natillas	Sopa de cocido Pollo al horno con ensalada Fruta	Crema de calabaza Lomo adobado con ensalada Fruta	Macarrones boloñesa Pescado azul con ensalada Fruta
<i>9 al 13 nov</i>	Judías blancas con verduras Longaniza con tomate Fruta	Arroz a la aragonesa Pescado a la andaluza con ensalada Yogur	Verdura con patata Albóndigas con tomate Fruta	Espagueti carbonara Bacalao a la vizcaína Fruta	Sopa de cocido Cordero al horno con patatas Fruta
<i>16 al 20 nov</i>	Arroz con tomate hamburguesa con ensalada Yogur	Lentejas lionesa Calamares con ensalada Fruta	Puré de verdura Pollo al horno con patatas Fruta	Fideuá Salchichas con tomate Fruta	Ensalada de pasta Pescado a la plancha con pechuga Helado
<i>23 al 27 nov</i>	Sopa de cocido San Jacobo con ensalada Fruta	Guisantes salteados con huevo duro Jamón de pavo al horno Fruta	Arroz caldoso de pescado Albóndigas Yogur	Ensalada mixta Canelones Fruta	Garbanzos Pescado a la andaluza 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: