

MENÚ COMEDOR ESCOLAR

CASTEJÓN -DICIEMBRE-2020

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------------------|---|--|---|--|--|
| 30 nov al 4 dic | Verdura con patatas Salchichas con tomate Fruta | Arroz tres delicias Pechugas al queso Fruta | Lentejas lionesa Calamares con ensalada Yogur | Sopa Hamburguesas con ensalada Fruta | Crema de verduras Pizza casera con ensalada Fruta |
| 7 al 11 dic | | | Sopa Pollo al horno con ensalada Zumo | Verdura con patata Lomo con ensalada Fruta | Macarrones a la boloñesa Pescado al horno Fruta |
| 14 al 18 dic | Arroz con tomate Delicias de pollo con ensalada Fruta | Fideuá Longaniza al horno con calabacín Fruta | Garbanzos con verduras Bacalao vizcaína Fruta | Ensalada mixta Canelones Fruta | Puré de verduras Salmón a la plancha con lechuga Yogur |
| 21 al 25 dic | Lentejas con arroz Tortilla de patatas con jamón y lechuga Fruta | Sopa Cordero con patatas Turrón | | | |

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_Autonoma_de_Aragon.pdf