

## MENÚ COMEDOR ESCOLAR

## CASTEJÓN – MARZO – 2021

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 al 5 marzo	Lentejas con verduras y arroz Calamares con ensalada Fruta	Crema de calabaza Hamburguesas con ensalada de tomate Fruta	Fideuá Pescado en salsa verde Yogur	Ensalada de arroz Pechugas al queso Fruta	Sopa Longaniza con ensalada Fruta
8 al 12 marzo	Guisantes con jamón y huevo Lomo adobado con ensalada Fruta	Espaguete con atún y tomate Pescado a la romana con ensalada Fruta	Verdura Albóndigas en salsa Yogur	Sopa Cordero con patatas Fruta	Garbanzos con hortalizas y arroz Salmón a la plancha Fruta
15 al 19 marzo	Arroz con tomate Tortilla con jamón y lechuga Fruta	Verdura con patatas Salchichas con tomate Fruta	Macarrones carbonara Pescado al horno Fruta	Ensalada mixta Canelones Fruta	Sopa Pescado a la andaluza con ensalada Helado
22 al 26 marzo	Macarrones napolitana Delicias de pollo con ensalada Fruta	Lentejas con verdura y arroz Pescado en salsa Yogur	Puré de verduras Albóndigas en salsa Fruta	Arroz cinco delicias Chuleta de pavo con ensalada Fruta	Verdura con patatas Pescado con ensalada Fruta
29 marzo al 2 abril					

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