

Menú COMEDOR ESCOLAR**CASTEJÓN – abril - 2023**

	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
<i>3 al 7 abril</i>					
<i>10-14 abril</i>		Macarrones con atún y tomate Pescado a la romana con ensalada Fruta	Verduras Albóndigas en salsa Yogur	Sopa Pechuga al queso con ensalada Fruta	Lentejas con hortalizas y arroz Pescado a la plancha con ensalada Fruta
<i>17- 21 abril</i>	Guisantes con jamón y huevo Lomo adobado con ensalada Fruta	Macarrones napolitana Pescado al horno Yogur	Ensalada mixta Canelones Fruta	Arroz cinco delicias Chuleta de pavo con ensalada Fruta	Verdura con patatas Bacalao a la vizcaína con ensalada Fruta
<i>24 -28 abril</i>		Crema de verduras Hamburguesas con ensalada de tomate Fruta	Fideuá de pescado Pollo al horno con ensalada Yogur	Ensalada de arroz Cordero con patatas Fruta	Sopa Longaniza con ensalada Fruta

Nota: Este menú podrá sufrir modificaciones dependiendo de las necesidades del centro. Siempre va acompañado de pan y agua, una ración semanal de pan es integral (miércoles). 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.

De 3-8 años: 493 - 610 kcal.

//

De 9 -13 años: 621 -798 kcal

Para más información:

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