

Menú COMEDOR ESCOLAR**CASTEJÓN – abril - 2024**

| | <i>LUNES</i> | <i>MARTES</i> | <i>MIÉRCOLES</i> | <i>JUEVES</i> | <i>VIERNES</i> |
|------------------------|---|---|--|---|--|
| <i>1-5 abril</i> | | | | | |
| <i>8-12 abril</i> | Guisantes con jamón y huevo Lomo adobado con ensalada Fruta | Macarrones con atún y tomate Merluza a la romana con ensalada Yogur | Verduras Albóndigas en salsa Fruta | Sopa Pechugas al queso con ensalada Fruta | Garbanzos con hortalizas y arroz Pescado a la plancha con ensalada Fruta |
| <i>15-19 abril</i> | Lentejas con verduras y arroz Calamares con ensalada Fruta | Ensalada mixta Canelones Fruta | Sopa Pollo al horno con ensalada Yogur | Arroz cinco delicias Chuleta de pavo con ensalada Fruta | Verdura con patatas Bacalao a la vizcaína con ensalada Fruta |
| <i>22-26 abril</i> | | | Macarrones napolitana Merluza con ensalada Fruta | Crema de verduras Tortilla con jamón y ensalada Fruta | Sopa Hamburguesa con ensalada de tomate Fruta |
| <i>29-30 abril</i> | Arroz con tomate natural Delicias de pollo con ensalada Fruta | Verdura con patatas Atún a la plancha y ensalada verde 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_Autonomade_Aragon.pdf