

## MENÚ COMEDOR ESCOLAR

## CASTEJÓN -DICIEMBRE-2022

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 nov al 2 dic	Lentejas lionesa Salchichas con tomate Yogur	Macarrones carbonara Calamares con ensalada Fruta	Verdura con patatas Lomo con ensalada Fruta	Arroz tres delicias Pechuga al queso Fruta	Sopa Bacalao con ensalada Yogur
5 al 9 dic			Puré de verduras Albóndigas en salsa de almendras Fruta		Macarrones a la boloñesa Pescado al horno Fruta
12 al 168 dic	Arroz con tomate Calamares con ensalada Fruta	Verdura con patatas Longaniza al horno con calabacín Yogur	Fideuá Pavo a la plancha con ensalada Fruta	Garbanzos con hortalizas Bacalao vizcaína Fruta	Ensalada mixta con huevo Canelones Fruta
19 al 23 dic	Lentejas con arroz Tortilla de patatas con jamón y lechuga Fruta	Macarrones a la boloñesa Pescado al horno con ensalada Fruta	Verdura con patatas Pollo al horno con ensalada Fruta	Comida Navidad	

Nota: Este menú podrá sufrir modificaciones dependiendo de las necesidades del centro. Siempre va acompañado de pan y agua, un día a la semana el pan es integral. 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: