

*MENÚ COMEDOR ESCOLAR**CASTEJÓN – DICIEMBRE – 2023*

	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
4 al 8 dic	Macarrones con atún y tomate Pescado al horno ensalada Fruta	Verdura con patatas Pechugas al queso Fruta			
11 al 15 dic	Arroz con tomate Calamares con ensalada Fruta	Puré de verduras Pavo a la plancha con ensalada Fruta	Fideuá Longaniza con ensalada Fruta	Garbanzos con hortalizas Bacalao a la vizcaína Yogur	Ensalada mixta con huevo duro Canelones Fruta
18 al 22 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:

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