

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

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>1 al 03 Mayo</b>				<b>Ensalada de pasta Pescado al horno con ensalada Yogur</b>	<b>Lentejas con arroz Pechugas al queso Fruta</b>
<b>6 al 10 Mayo</b>	<b>Guisantes con jamón y huevo duro Calamares en ensalada Fruta</b>	<b>Judías blancas Pavo con ensalada Fruta</b>	<b>Sopa Pollo al horno con ensalada Fruta</b>	<b>Verdura Salchichas con ensalada Fruta</b>	<b>Macarrones Carbonara Pescado al horno Yogur</b>
<b>13 al 17 Mayo</b>	<b>Crema de verduras Tortilla con jamón york y ensalada Fruta</b>	<b>Garbanzos Bacalao a la Vizcaína Fruta</b>	<b>Ensalada ilustrada Fideuá Fruta</b>	<b>Sopa Lomo al horno con ensalada Fruta</b>	<b>Arroz con tomate Merluza a la romana con ensalada Yogur</b>
<b>20 al 24 Mayo</b>	<b>Lentejas lionesa Longaniza con ensalada Fruta</b>	<b>Macarrones con tomate Pescado a la plancha con ensalada Yogur</b>	<b>Verdura con patata Pavo con calabacín Fruta</b>	<b>Arroz a la aragonesa Pollo al horno con ensalada Fruta</b>	<b>Sopa Atún a la plancha con ensalada variada Fruta</b>
<b>27 al 31 Mayo</b>	<b>Guisantes con jamón y huevo duro Calabacín con ensalada Fruta</b>	<b>Ensalada de arroz Lomo adobado con patatas Fruta</b>	<b>Sopa Albóndigas en salsa Fruta</b>	<b>Verdura Pechugas al queso Fruta</b>	<b>Ensalada de pasta Bacalao al horno Fruta</b>

Nota: Este menú podrá sufrir modificaciones dependiendo de las necesidades del centro. Siempre va acompañado de pan y agua, un día a la semana hay pan 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](http://craaltaribagorza.educa.aragon.es/IMG/pdf/Orientaciones_y_recomendaciones- Guia_de_comedores_escolares- Comunidad_Autonomade_Aragon.pdf)