

*MENÚ COMEDOR ESCOLAR**CASTEJÓN -OCTUBRE- 2021*

	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
<i>4 al 8 oct</i>	Macarrones carbonara Calamares/ensalada Yogur	Lentejas con arroz Jamón de pavo con ensalada Fruta	Crema de verduras Lomo con patatas Fruta	Ensalada mixta Canelones Fruta	Sopa Bacalao con tomate Fruta
<i>11 al 15 oct</i>			Arroz a la aragonesa Delicias de pollo/ensalada Zumo	Garbanzos en salsa Cordero con pimientos Fruta	Macarrones boloñesa Pescado con ensalada Fruta
<i>18 al 22 oct</i>	Verdura con patatas Longaniza con tomate Fruta	Guisantes con huevo duro Merluza a la romana/ensalada Fruta	Sopa de cocido Pollo al horno Fruta	Ensalada de arroz Ternera fricando Fruta	Lentejas con hortalizas Atún a la plancha/ensalada Yogur
<i>25 al 29 oct</i>	Arroz tres delicias Ensalada mixta Fruta	Canelones Pescado con ensalada variada Fruta	Verdura con patatas Albóndigas con tomate Fruta	Garbanzos con hortalizas Pescado al horno/calabacín Yogur	Sopa de cocido Pechugas al queso Fruta

Nota: Este menú podrá sufrir modificaciones dependiendo de las necesidades del centro. Siempre va acompañado de pan y agua. 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.

Para más información:

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