

MENÚ COMEDOR ESCOLAR***CASTEJÓN -OCTUBRE- 2022***

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 al 8 oct	Macarrones carbonara Calamares/ensalada Yogur	Lentejas con arroz Jamón de pavo con ensalada Fruta	Crema de verduras Lomo con patatas Fruta	Ensaladilla rusa Albóndigas Fruta	Sopa Bacalao con tomate Fruta
10 al 14 oct	Arroz a la aragonesa Delicias de pollo/ensalada Zumó				Macarrones boloñesa Pescado con ensalada Fruta
17 al 21 oct	Guisantes con huevo duro Merluza a la romana/ensalada Fruta	Verdura con patatas Longaniza con tomate Fruta	Sopa de cocido Pollo al horno con ensalada Fruta	Ensalada de arroz Ternera fricando Fruta	Lentejas con hortalizas Pescado a la plancha/ensalada Yogur
24 al 28 oct	Arroz tres delicias Lomo con ensalada variada Fruta	Ensalada de pasta Pescado al horno con ensalada 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_Autonomas_de_Aragon.pdf