

*MENÚ COMEDOR ESCOLAR**CASTEJÓN -SEPTIEMBRE- 2023*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 al 8 sept.				Ensalada de arroz Albóndigas en salsa de tomate Fruta	Macarrones Calamares con ensalada Fruta
11 al 15 sept.	Lentejas con arroz Lomo adobado/ensalada Fruta	Verdura con patatas Bacalao Vizcaína Yogur	Ensalada mixta con huevo Canelones Fruta	Macarrones napolitana Merluza con ensalada Fruta	Sopa Chuleta de pavo con ensalada Fruta
18 al 22 sept.	Guisantes con jamón y huevo Calamares/ensalada Fruta	Ensaladilla Rusa Longaniza con tomate Fruta	Sopa Pechugas al queso Fruta	Puré de verduras Costilla al horno/ensalada Fruta	Arroz con garbanzos al horno Pescado azul plancha con ensalada Helado
25 al 29 sept.	Arroz con tomate Pescado a la andaluza con ensalada Yogur	Sopa Tortilla con jamón y ensalada Fruta	Verdura con patatas Pollo al horno con ensalada Fruta	Lentejas con arroz Hamburguesas con ensalada de tomate Fruta	Fideuá Redondo de ternera en salsa Fruta

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