

Menú COMEDOR ESCOLAR**CASTEJÓN DE SOS-diciembre-2024**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 al 5 dic	Ensalada De pasta con atún y huevo Delicias de pollo con ensalada Fruta	Judías blancas con arroz Pescado al horno con calabacín Yogur	Sopa Chuletas de lomo con ensalada Fruta	Verdura con patata Pavo con ensalada Fruta	
9 al 13 dic		Guisantes con jamón y huevo Calamares con ensalada Fruta	Sopa Longaniza con tomate Fruta	Ensalada de arroz Costilla al horno con patatas Fruta	Verduras con patatas Pescado a la plancha con ensalada Yogur
16 al 20 dic	Arroz a la aragonesa Pescado a la andaluza con ensalada Fruta	Crema de calabacín Chuleta de pavo con ensalada Fruta	Ensalada mixta con huevo duro Canelones Fruta	Garbanzos con hortalizas Bacalao vizcaína Yogur	Sopa Pollo al horno con ensalada Postre navideño

Nota: Este menú podrá sufrir modificaciones dependiendo de las necesidades del centro. Siempre va acompañado de pan y agua, una ración semanal de pan es integral (miércoles). 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_Autonoma_de_Aragon.pdf