

Menú COMEDOR ESCOLAR

CATEJÓN DE SOS-NOVIEMBRE- 2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 al 7 nov.		Macarrones carbonara Pescado con ensalada fruta	Ensalada mixta con huevo Canelones Fruta	Sopa de arroz Bacalao Vizcaína Yogur	Judías blancas Lomo con ensalada Fruta
10 al 14 nov.	Crema de calabaza Tortilla patata con jamón y ensalada Fruta	Ensalada de arroz Chuleta de pavo con ensalada Fruta	Fideuá Pechuga empanada con ensalada Fruta	Lentejas con horatizas Hamburguesa de ternera con tomate Fruta	Sopa Pescado azul con ensalada Yogur
17 al 21 nov.	Guisantes con jamón y huevo Merluza con ensalada Fruta	Verdura con patatas Lomo en salsa con champiñones Fruta	Ensalada de pasta con huevo y atún Albóndigas en salsa Fruta	Garbanzos con hortalizas Pescado en tempura con ensalada Yogur	Arroz cinco delicias Pollo al horno con ensalada Fruta
24 al 28 nov.	Lentejas con hortalizas y arroz Longaniza con ensalada Fruta	Arroz con tomate Pescado al horno con ensalada Yogur	Ensalada ilustrada con huevo Costilla al horno con patatas Fruta	Sopa Pechugas al queso Fruta	Verdura con patatas Pescado azul con ensalada 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