

Menú COMEDOR ESCOLAR

CASTEJÓN DE SOS –noviembre-2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 al 8 nov	Ensalada de pasta con atún y huevo Delicias de pollo con lechuga Fruta	Lentejas con arroz Merluza al horno con calabacín Fruta	Sopa Pavo con champiñones Fruta	Verdura con patata Chuletas de lomo con ensalada Fruta	Macarrones boloñesa Pescado al horno con ensalada Yogur
11 al 15 nov	Guisantes con jamón y huevo Calamares con ensalada Fruta	Sopa Longaniza con tomate Fruta	Ensalada de arroz Costilla al horno con patatas Fruta	Verdura con patata Pescado a la plancha con ensalada Yogur	Fideuá Pollo al horno con ensalada Fruta
18 al 22 de nov	Arroz a la aragonesa Pescado a la andaluza con ensalada Fruta	Puré de verduras Chuleta de pavo con ensalada Fruta	Ensalada mixta con huevo duro Canelones Fruta	Sopa Lomo adobado con ensalada Fruta	Garbanzos con hortalizas Bacalao vizcaína Yogur
25 al 29 de nov	Lentejas con arroz Tortilla con jamón serrano y ensalada Fruta	Macarrones carbonara Pescado al horno con ensalada Fruta	Verdura con patata Albóndigas en salsa Fruta	Sopa Pechugas al queso Fruta	Crema de calabaza Pescado azul con ensalada Yogur

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_Autonomade_Aragon.pdf