

## Menú COMEDOR ESCOLAR

## Castejón de Sos -SEPTIEMBRE- 2025

|                      | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|----------------------|--|---|---|--|--|
| 8 al 12 sept.        | Macarrones con tomate y queso<br>Calamares con ensalada<br>Fruta | Lentejas con arroz<br>Lomo con ensalada<br>Fruta            | Verdura con patatas<br>Hamburguesas de ternera con tomate<br>Yogur      | Sopa<br>Pechugas al queso<br>Fruta   | Arroz a la aragonesa con huevo<br>Pescado al horno con ensalada<br>Fruta |
| 15 al 19 sept.       | Crema de calabaza<br>Tortilla con jamón y ensalada<br>Fruta      | Ensalada de arroz<br>Chuletas de pavo con ensalada<br>Fruta | Sopa<br>Bacalao a la vizcaína<br>Fruta                                  | Ensalada mixta con huevo duro<br>Canelones<br>Fruta                          | Lentejas con hortalizas<br>Pescado azul con ensalada<br>Yogur            |
| 22 al 26 sept.       | Guisantes con jamón y huevo<br>Merluza con ensalada<br>Yogur     | Verdura con patata<br>Lomo con ensalada<br>Fruta            | Ensalada de pasta<br>Albóndigas en salsa<br>Fruta                       | Garbanzos con hortalizas y arroz<br>Pescado en tempura con ensalada<br>Fruta | Sopa<br>Pollo al horno con ensalada<br>Fruta                             |
| 29 de sept. Al 3 oct | Lentejas con arroz<br>Longaniza con ensalada de tomate.<br>Fruta | Arroz con tomate<br>Pescado al horno con ensalada<br>Fruta  | Ensalada ilustrada con huevo.<br>Costilla al horno con patatas<br>Yogur | Sopa<br>Pavo con ensalada<br>Fruta   | Crema de calabaza<br>Pescado azul con ensalada<br>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)