

Menú COMEDOR ESCOLARCASTEJÓN DE SOS -marzo- 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 al 6 de marzo	Arroz con tomate Lomo con ensalada Fruta	Verdura con patata Pescado con ensalada Fruta	Ensalada mixta con huevo Canelones Fruta	Lentejas con hortalizas Pollo al horno con ensalada Fruta	Sopa Pescado azul con ensalada Yogur
9 al 13 de marzo	Guisantes con jamón y huevo Merluza con ensalada Fruta	Ensalada de arroz Escalope de pollo con ensalada Fruta	Crema de calabaza Albóndigas en salsa Fruta	Sopa Pechugas al queso Fruta	Garbanzos con hortalizas Tortilla de atún con ensalada Yogur
16 al 20 de marzo	Lentejas con hortalizas y arroz Calamares con ensalada Fruta	Sopa Lomo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Verdura con patatas Chuleta de pavo al horno con ensalada Fruta	Ensalada de pasta con atún y huevo. Longaniza con ensalada Fruta	Arroz a la aragonesa Pescado azul con ensalada Yogur
23 al 26 de marzo	Crema de calabaza Tortilla de patata con jamón y ensalada Fruta	Alubias con hortalizas Pescado al horno con ensalada Fruta	Arroz integral con tomate Hamburguesa de ternera con ensalada Fruta	Verdura con patata Pollo al horno con ensalada Fruta	Sopa Pescado con ensalada Yogur

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.

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