

Menú COMEDOR ESCOLARCASTEJÓN DE SOS-MAYO-2025

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
5 al 9 de mayo	Guisantes con patata, jamón y huevo Lomo con ensalada Fruta	Macarrones napolitana con queso Pescado al horno con ensalada Fruta	Verdura con patata Salchichas de pollo con ensalada Fruta	Judías blancas con arroz Palometa al horno con tomate Yogur	Sopa Pollo al horno con ensalada Fruta
12 al 16 de mayo	Lentejas con hortalizas y arroz Tortilla de patatas con jamón y ensalada Fruta	Macarrones carbonara Bacalao a la vizcaína Fruta	Crema de calabaza Chuletas de lomo con ensalada Fruta	Fideuá Escalopines de ternera con ensalada Fruta	Ensalada de arroz Pescado al horno Yogur
19 al 23 de mayo	Arroz con tomate Pescado con ensalada Fruta	Sopa Chuleta de pavo a la plancha con ensalada Fruta	Ensalada mixta con atún y huevo Canelones Fruta	Verdura con patata Pechugas al queso Fruta	Garbanzos con hortalizas y arroz Pescado azul con ensalada Yogur
26 al 30 de mayo	Ensalada de pasta con atún y huevo Pescado con ensalada Fruta	Puré de verduras Costilla al horno con patatas Fruta	Sopa Albóndigas en ensalada Fruta	Arroz a la aragonesa Pescado al horno con ensalada Yogur	Lentejas con hortalizas Pollo al horno con ensalada Fruta

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](http://craaltaribagorza.educa.aragon.es/IMG/pdf/Orientaciones_y_recomendaciones- Guia_de_comedores_escolares- Comunidad_Autonoma_de_Aragon.pdf)