

Menú COMEDOR ESCOLARCASTEJÓN DE SOS -enero-2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 al 10 enero			Lentejas con hortaliza y arroz Delicias de pollo con ensalada Fruta	Verdura con patata Chuletas de lomo con ensalada Fruta	Macarrones Napolitana Pescado al horno con ensalada Yogur
13 al 17 enero	Guisantes con jamón y huevo Calamares con ensalada Fruta	Sopa Longaniza con tomate Fruta	Ensalada de arroz Escalope de ternera con ensalada Fruta	Verdura con patata Pechugas al queso Fruta	Fideuá Pescado a la plancha con ensalada Yogur
20 al 24 enero		Arroz a la aragonesa Pescado a la andaluza con ensalada Fruta	Crema de calabaza Albóndigas en salsa Fruta	Sopa Bacalao a la vizcaína Yogur	Garbanzos con hortalizas Pollo al horno Fruta
27 al 31 enero	Lentejas lionesa Tortilla con jamón y ensalada Fruta	Macarrones carbonara Pescado al horno con ensalada Fruta	Ensalada de arroz Chuleta de pavo con ensalada Fruta	Verdura con patata Lomo adobado con ensalada Yogur	Sopa Pechugas al queso 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_Autonomade_Aragon.pdf