

Menú COMEDOR ESCOLARCASTEJÓN DE SOS -MARZO-2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 al 7 marzo	Guisantes con jamón y huevo Lomo al horno con ensalada Fruta	Sopa Longaniza con ensalada de tomate Fruta	Judías blancas con arroz Merluza al horno con calabacín Yogur	Verdura con patata Pechugas al queso Fruta	Macarrones Napolitana Pescado con ensalada Fruta
10 al 14 marzo	Lentejas con hortalizas y arroz Tortilla con jamón y ensalada Fruta	Macarrones carbonara Bacalao vizcaína Fruta	Crema de calabaza Ternera con ensalada Fruta	Fideos a la cazuela Pescado al horno con ensalada Fruta	Ensalada de arroz Lomo al horno con patatas Yogur
17 al 21 marzo	Arroz con tomate Merluza con ensalada Fruta	Sopa Pavo 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
24 al 28 marzo	Arroz a la aragonesa con huevo Merluza con ensalada Fruta	Lentejas con hortaliza Costillas al horno con patatas Fruta	Puré de verdura Albóndigas en salsa Fruta	Ensalada de pasta Pescado al horno con ensalada Yogur	Sopa 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_Autonomade_Aragon.pdf