

Menú COMEDOR ESCOLAR

Castejón de Sos -OCTUBRE- 2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 al 3 de octubre			Verdura con patatas Hamburguesas de ternera con tomate Yogur	Sopa Pechugas al queso Fruta	Arroz a la aragonesa con huevo Pescado al horno con ensalada Fruta
6 al 10 de octubre	Arroz a la aragonesa Lomo en salsa Fruta	Judías blancas con hortalizas Pescado en ensalada Yogur	Ensalada mixta con huevo duro Canelones Fruta	Sopa Pechugas al queso Fruta	Macarrones carbonara Pescado al horno con tomate Fruta
15 al 17 de octubre			Ensalada de pasta Pechuga empanada Fruta	Lentejas con hortalizas y arroz Hamburguesas de ternera con tomate Fruta	Crema de calabaza Pescado azul con ensalada Yogur
20 al 24 de octubre	Guisantes con jamón y huevo Merluza con ensalada Fruta	Verdura con patata Horno con ensalada Fruta	Ensalada de arroz Albóndigas en salsa Fruta	Garbanzos con hortalizas Pescado en tempura con ensalada Yogur	Sopa Pollo al horno con lechuga Fruta
27 al 31 de octubre	Lentejas con hortalizas y arroz Longaniza con ensalada Fruta	Macarrones napolitana Pescado con ensalada Fruta	Ensalada ilustrada con huevo Costilla al horno con patatas Fruta	Sopa Pechugas al queso Fruta	Crema de calabaza Pescado azul 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. 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_Autonomas_de_Aragon.pdf