

MENÚ COMEDOR ESCOLAR

CASTEJÓN -ENERO-2023

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 al 6 enero					
9 al 13enero	Lentejas con verduras y arroz Merluza a la romana con ensalada Fruta	Arroz con tomate Lomo con ensalada Fruta	Sopa de cocido Pechugas al queso Fruta	Crema de verduras Salchichas al horno con tomate Fruta	Guisantes con jamón y huevo Pescado al horno con ensalada Yogur
16 al 20 enero	Macarrones Hamburguesas con ensalada Fruta	Garbanzos con arroz Jamón de pavo con champiñones Fruta	Sopa Pollo al horno con ensalada Fruta	Verdura Pescado al horno Yogur	Fiesta local Castejón de Sos
23 al 27 enero	Lenteja lionesa Tortilla de patata con jamón y ensalada Fruta	Macarrones Napolitana Calamares en ensalada Fruta	Verdura Albóndigas Fruta	Sopa Lomo con ensalada Fruta	Arroz a la aragonesa Pescado 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_Autonoma_de_Aragon.pdf