

*MENÚ COMEDOR ESCOLAR**CASTEJÓN -ENERO-2024*

|                           | <i>LUNES</i>  | <i>MARTES</i>   | <i>MIÉRCOLES</i>  | <i>JUEVES</i>   | <i>VIERNES</i>   |
|---------------------------|---|---|---|---|--|
| <i>8 al 12<br/>enero</i>  | Lentejas con verduras y arroz<br>Merluza a la romana con<br>ensalada<br>Fruta | Crema de verdura<br>Lomo con ensalada<br>Fruta                        | Arroz cinco delicias<br>Salchichas al horno con<br>tomate<br>Fruta                      | Sopa de cocido<br>Pechuga al queso<br>Fruta                       | Guisantes con jamón y huevo<br>Pescado al horno con<br>ensalada<br>Yogur |
| <i>15 al 19<br/>enero</i> | Arroz con tomate<br>Tortilla con jamón y ensalada<br>Fruta                    | Garbanzos con hortalizas<br>Jamón de pavo con<br>ensaladilla<br>Fruta | Sopa<br>Pollo al horno con ensalada<br>Fruta  | Macarrones carbonara<br>Pescado al horno con<br>ensalada<br>Fruta | Verdura con patata<br>Hamburguesas con ensalada<br>de tomate<br>Yogur    |
| <i>22 al 26<br/>enero</i> | Lentejas lionesa<br>Lomo con ensalada<br>Fruta                                | Macarrones Napolitana<br>Calamares con ensalada<br>Fruta              | Verdura<br>Albóndigas en salsa<br>Fruta   | Sopa<br>Costillas al horno con<br>ensalada<br>Yogur               | Arroz a la aragonesa<br>Pescado con ensalada<br>Yogur                    |
| <i>29 al 31<br/>enero</i> | Guisantes con jamón y huevo<br>Merluza a la romana con<br>ensalada<br>Fruta   | Ensalada mixta<br>Canelones<br>Fruta                                  | Judías blancas con verduras<br>y arroz<br>Pescado a la plancha con<br>ensalada<br>Yogur | Sopa<br>Pollo al horno con ensalada<br>Fruta                      | Crema de verduras<br>Longaniza con tomate en<br>ensalada<br>Fruta        |

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\\_Autonomade\\_Aragon.pdf](http://craaltaribagorza.educa.aragon.es/IMG/pdf/Orientaciones_y_recomendaciones-_Guia_de_comedores_escolares-_Comunidad_Autonomade_Aragon.pdf)