

*MENÚ COMEDOR ESCOLAR**CASTEJÓN – FEBRERO – 2024*

	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
<i>5 al 9 febrero</i>	Arroz con tomate Tortilla de patata con jamón y ensalada Fruta	Garbanzos con hortalizas Bacalao a la Vizcaína Yogur	Verdura con patatas Chuleta de pavo con ensalada Fruta	Ensalada de pasta Longaniza con patatas Fruta	Sopa Pescado con ensalada Fruta
<i>12 al 16 feb</i>	Lentejas con verduras y arroz Calamares con ensalada Yogur	Sopa Pechugas al queso Fruta	Crema de verduras Hamburguesas con ensalada de tomate Fruta		
<i>19 al 23 feb</i>	Guisantes con jamón y huevo Merluza a la romana con ensalada. Fruta	Verdura Longaniza con ensalada Fruta	Sopa de cocido Pollo al horno con ensalada Fruta	Ensalada mixta Canelones Fruta	Judías blancas con verdura y arroz Pescado con ensalada Yogur
<i>26 de feb al 1 marzo</i>	Crema de Verdura Salchichas con ensalada Fruta	Arroz cinco delicias Pescado a la plancha con ensalada Yogur	Ensalada de patata Pollo al horno con ensalada Fruta	Sopa Costilla al horno con ensalada Fruta	Lentejas con verduras y arroz Bacalao con ensalada 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)