

Menú COMEDOR ESCOLAR

CASTEJÓN - FEBRERO - 2023

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31 ene al 4 feb	Guisantes con jamón y huevo Merluza a la romana con ensalada Yogur	Crema de Verduras Longaniza con tomate Fruta	Sopa de cocido Pechugas al queso Fruta	Judías blancas con arroz y verduras Pescado a la plancha con ensalada Fruta	Ensalada mixta Canelones Fruta
7 al 11 feb	Arroz con tomate Tortilla de patata con jamón york y lechuga Fruta	Garbanzos con verduras Bacalao a la vizcaína Fruta	Verdura con patatas Delicias de pollo con ensalada Yogur	Sopa Albóndigas en salsa Fruta	Macarrones carbonara Salmón a la plancha con ensalada Fruta
14 al 18 feb	Sopa Hamburguesa con ensalada de tomate Fruta	Lentejas con verduras y arroz Calamares con ensalada Yogur	Crema de verduras Pollo al horno con champiñones Fruta		
21 al 25 feb	Arroz cinco delicias Delicias de pollo con ensalada Fruta	Verdura Pescado a la plancha con ensalada Yogur	Ensalada de patata Salchichas con tomate Fruta	Sopa Cordero con patatas Fruta	Garbanzos Bacalao con ensalada Helado

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. Un día a la semana se ofrece pan integral.

De 3-8 años: 493 - 610 kcal.

//

De 9 -13 años: 621 -798 kcal

Para más información: