

MENÚ COMEDOR ESCOLAR***CASTEJÓN – MARZO – 2023***

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27 feb al 3 marzo	Lentejas con verduras y arroz Calamares con ensalada Fruta	Fideuá Chuletas con ensalada de pavo Fruta	Crema de verduras Hamburguesa con ensalada de tomate Fruta	Sopa Pescado con salsa verde Yogur	FIESTA LOCAL EN CASTEJÓN
6 al 10 marzo	Guisantes con jamón y huevo Lomo adobado con ensalada Fruta	Macarrones con atún y tomate Pescado a la romana con ensalada Fruta	Verdura Albóndigas en salsa Yogur	Garbanzos con hortalizas y arroz Pescado a la plancha con ensalada Fruta	Sopa Pollo al horno con ensalada Fruta
13 al 17 marzo	Arroz con tomate Tortilla con jamón y lechuga Fruta	Verdura con patatas Salchichas con tomate Fruta	Macarrones carbonara Pescado al horno con ensalada Fruta	Sopa Pescado a la andaluza con ensalada Helado	Ensalada mixta Canelones Fruta
20 al 24 marzo	Macarrones napolitana Delicias de pollo con ensalada Fruta	Lentejas con verdura y arroz Pescado en salsa Yogur	Puré de verduras Albóndigas en salsa Fruta	Arroz cinco delicias Chuleta de pavo con ensalada Fruta	Verdura con patatas Pescado con ensalada Fruta
37 al 31 marzo	Arroz con tomate Pescado con ensalada Fruta	Verdura con patatas Longaniza con tomate Fruta	Garbanzos con hortalizas Pollo al horno con ensalada Fruta	Sopa Cordero al horno con ensalada Yogur	Macarrones carbonara Pescado al horno 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