

**MENÚ COMEDOR ESCOLAR****CASTEJÓN – MARZO – 2024**

	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
<i>4 al 8 marzo</i>	Guisantes con jamón y huevo Lomo al horno con ensalada Fruta	Macarrones con atún y tomate Pescado con ensalada Fruta	Verdura Albóndigas en salsa Fruta	Garbanzos con hortalizas y arroz Pescado a la plancha con ensalada Fruta	Sopa Pollo al horno con ensalada Fruta
<i>11 al 15 marzo</i>	Puré de verduras Tortilla con jamón y lechuga Fruta	Arroz con tomate Pechugas de pavo a la plancha con ensalada Fruta	Lentejas lionesa Pescado al horno con ensalada Yogur	Sopa Ternera fricandó Helado	Macarrones carbonara Pescado con ensalada Fruta
<i>18 al 22 marzo</i>	Ensalada de arroz Calamares con ensalada Fruta	Verdura Chuleta de pavo con ensalada Yogur	Sopa Pollo al horno con ensalada Fruta	Judía blancas con hortalizas Pescado con ensalada Fruta	Fideuá Lomo con ensalada Fruta
<i>25 al 29 marzo</i>	Crema de verduras Delicias de pollo con ensalada Fruta	Lentejas con hortalizas y arroz Pescado con ensalada Fruta	Sopa Longaniza 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)