

*MENÚ COMEDOR ESCOLAR**CASTEJÓN -NOVIEMBRE-2021*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 al 5 nov		Lentejas con hortalizas y arroz Tortilla de patata con ensalada Zumó	Sopa de cocido Pollo al horno con ensalada Fruta	Crema de calabaza Ternera guisada Fruta	Macarrones boloñesa Pescado azul con ensalada Fruta
8 al 12 nov	Judías blancas con verduras Longaniza con ensalada de tomate natural Fruta	Arroz con huevo duro Pescado a la andaluza con ensalada Yogur	Sopa de cocido Cordero al horno Fruta	Espagueti carbonara Bacalao a la vizcaína Fruta	Verdura con patata Pechugas al queso Fruta
15 al 19 nov	Arroz con tomate Lomo con ensalada Fruta	Lentejas lionesa Calamares con ensalada Fruta	Puré de verdura Pollo al horno con patatas Fruta	Fideuá Hamburguesas con ensalada de tomate Fruta	Ensalada de pasta Pescado a la plancha con lechuga Yogur
22 al 26 nov	Sopa de cocido Pescado con ensalada Fruta	Guisantes salteados con huevo duro Jamón de pavo al horno Fruta	Arroz caldoso de pescado Albóndigas Yogur	Ensalada mixta con huevo duro Canelones Fruta	Garbanzos Pescado a la andaluza con ensalada Yogur

Nota: Este menú podrá sufrir modificaciones dependiendo de las necesidades del centro. Siempre va acompañado de pan y agua. Un día a la semana hay pan 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.

Para más información: