GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Educación, Cultura y Deporte
C.R.A. " ALTA RIBAGORZA"

Escuelas de Benasque,
Castejón de Sos, Cerler, Laspaúles y Sahún
Avda. Luchón s/n
22440 Benasque (Huesca)
Teléfono: 974551180
www.craaltaribagorza.catedu.es

MENÚ COMEDOR ESCOLAR CASTEJÓN –NOVIEMBRE-2022

	LUNES	*MARTES*	*MIÉRCOLES*	*JUEVES*	*VIERNES*
31 oct al 4 nov			Lentejas con hortalizas y arroz Tortilla de patata con ensalada Zumo	Puré de verduras Pollo al horno con ensalada Fruta	Macarrones boloñesa Pescado azul con ensalada Fruta
7 al 11 nov	Arroz a la aragonesa Longaniza con ensalada de tomate natural Fruta	Judías blancas con verduras Pescado a la andaluza con ensalada Yogur	Sopa de cocido Hamburguesas del valle con ensalada Fruta	Espagueti carbonara Bacalao a la vizcaína Fruta	Verdura con patata Pechugas al queso Fruta
14 al 18 nov	Arroz con tomate Lomo con ensalada Fruta	Lentejas lionesa Calamares con ensalada Fruta	Puré de verdura Pollo al horno con patatas Fruta	Sopa Fricando de ternera del valle Fruta	Ensalada de pasta Pescado a la plancha con lechuga Yogur
21 al 25 nov	Guisantes salteados con huevo duro Jamón de pavo al horno con ensalada Fruta	Sopa de cocido Pescado con ensalada Fruta	Arroz caldoso de pescado Albóndigas Fruta	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 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_Autonoma_de_Aragon.pdf