

*MENÚ COMEDOR ESCOLAR**CASTEJÓN -NOVIEMBRE-2023*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 oct al 3 nov				Lentejas con hortalizas y arroz Tortilla de patata con ensalada Fruta	Macarrones boloñesa Pescado azul con ensalada Fruta
6 al 10 nov	Arroz con tomate Pescado a la andaluza con ensalada Yogur	Judías blancas con hortalizas Longaniza con ensalada de tomate natural Fruta	Macarrones carbonara Bacalao a la vizcaína y ensalada Fruta	Sopa con huevo duro Redondo de ternera en su salsa y ensalada Fruta	Verdura con patata Pechugas al queso Fruta
13 al 17 nov	Arroz cinco delicias Lomo con ensalada Fruta	Lentejas lionesa Calamares con ensalada Fruta	Puré de verdura Pollo al horno con patatas Fruta	Sopa con huevo duro Hamburguesas de ternera con ensalada de tomate Fruta	Ensalada de pasta Pescado a la plancha con lechuga Yogur
20 al 24 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 en su salsa y ensalada Fruta	Ensalada mixta Canelones Fruta	Garbanzos con hortalizas Pescado con ensalada Yogur
27nov al 1dic	Lentejas lionesa Salchichas con ensalada Fruta	Ensalada de arroz Pescado con ensalada Yogur	Sopa con huevo duro Pollo al horno con ensalada Fruta	Crema de calabaza Pescado a la andaluza con ensalada Fruta	Fideuá Pechuga de pavo 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: