

MENÚ COMEDOR ESCOLAR

BENASQUE -DICIEMBRE-2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2-6	Espaguetis a la boloñesa Pescado con ensalada Fruta	Verdura con patatas Ternera asada con tomate Fruta	Crema de calabaza Albóndigas en salsa Fruta	Sopa de Arroz Libritos de lomo con patatas fritas Fruta	
9-13		Lentejas Tortilla de patata con ensalada variada Fruta	Crema de verduras Pizza casera con ensalada Fruta	Sopa de cocido Pollo asado con patatas Fruta	Paella Salmón al horno con verduras Natillas
16-20	Garbanzos con huevo duro Pescado a la plancha con ensalada Fruta	Judías verdes con patatas Pechugas de pavo con champiñones Fruta	Arroz con tomate Longaniza con pimientos asados Fruta	Canelones Pescado con tomate natural Turrón	
23-27					

Nota: Este menú podrá sufrir modificaciones dependiendo de las necesidades del centro. Siempre va acompañado de pan y agua. 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:

http://craaltaribagorza.educa.aragon.es/IMG/pdf/Orientaciones_y_recomendaciones-_Guia_de_comedores_escolares-_Comunidad_Autonomade_Aragon.pdf