

*MENÚ COMEDOR ESCOLAR**BENASQUE -ENERO-2020*

	<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
<i>6 - 10</i>		Arroz con tomate Longaniza con ensalada Fruta	Puré de verduras Pechugas con guarnición Fruta	Judías verdes con patatas Ternera fricando Yogur	Lentejas Perca al horno con verduras Fruta
<i>13 - 17</i>	Sopa de cocido Cordero con pimientos Fruta	Acelgas salteadas con patatas Albóndigas en salsa de almendras Fruta	Garbanzos con arroz y huevo Merluza al horno con verduritas Fruta	Crema de calabacín Pollo asado con patatas Fruta	Espaguetis carbonara Salmón con ensalada Yogurt
<i>20 - 24</i>	Macarrones a la boloñesa Calamares con lechuga Fruta	Verdura con patatas Pechugas con tomate natural Fruta	Judías blancas con verduras Bacalao con ensalada Fruta	Sopa de cocido Libritos de lomo con patatas al horno Fruta	Paella Pescado con ensalada Fruta
<i>27 - 31</i>	Lenteja lionesa Merluza con ensalada Fruta	Puré de verdura Lomo con champiñones Fruta	Sopa de cocido Pollo asado con ensalada variada Fruta	Arroz con tomate Longaniza con pimientos asados Fruta	Judías con patatas Salmón al horno Yogur

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