

MENÚ COMEDOR ESCOLAR**BENASQUE – FEBRERO – 2020**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 - 7	Guisantes con jamón y huevo Lomo al horno Fruta	Espaguetis carbonara Limanda con ensalada Fruta	Acelgas salteadas Albóndigas con tomate Fruta	Crema de calabaza Cordero con pimientos Fruta	Sopa de arroz Boquerones con ensalada Yogur
10 - 14	Macarrones boloñesa Merluza con ensalada Fruta	Verdura con patatas Ternera fricandó Fruta	Sopa de cocido Pollo asado con champiñones Yogur		
17 - 21	Arroz con carne Longaniza al horno con ensalada variada Fruta	Judías con patatas Merluza al horno con tomate Yogur	Crema de calabacín Ternera con pimientos Fruta	Lentejas Tortilla de patata y jamón york Fruta	Fideuá Salmón con ensalada Fruta
24 - 28	Sopa de cocido Pechuga de pavo con patatas Natillas	Menestra de verduras Salchichas con patatas Yogur	Judías Blancas con arroz Pollo asado con verduras a la plancha Fruta	Arroz con verdura Lomo a la plancha con tomate Fruta	Espaguetis carbonara Bacalao con ensalada Fruta

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_Autonomas_de_Aragon.pdf