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.net

MENÚ COMEDOR ESCOLAR CRA ALTA RIBAGORZA/ IES CASTEJON DE SOS/ ENERO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	**2**	**3**
6	**7** **Arroz** **Calamares con ensalada** **Zumo**	**8** **Verdura con patatas** **Albóndigas en salsa** **fruta**	**9** **Sopa de cocido** **Pollo al horno con ensalada** **Fruta**	**10** **Macarrones carbonara** **Pescado al horno con verduritas** **Fruta**
13 **Lentejas con verduras y arroz** **Barritas de merluza con ensalada** **Fruta**	**14** **Puré de verduras** **Salchichas al horno con tomate** **Fruta**	**15** **Guisantes con jamón y huevo** **Pescado al horno con ensalada** **Yogur**	**16** **Ensalada mixta con huevo duro** **Canelones** **Fruta**	**17** **Sopa de cocido** **Pechugas al queso** **Fruta**
20	**21** **Macarrones con tomate** **Pechugas de pavo con champiñones** **Fruta**	**22** **Garbanzos con verduras** **Pescado al horno** **Yogur**	**23** **Sopa** **Hamburguesas con ensalada** **Fruta**	**24** **Verdura con patatas** **Pescado al horno** **Fruta**
27 **Macarrones napolitana** **Longaniza con ensalada** **Fruta**	**28** **Lentajas con verduras y arroz** **Pescado a la andaluza con ensalada** **Yogur**	**29** **Sopa** **Pollo al horno con patatas** **Fruta**	**30** **Pure de verduras** **Lomo con champiñones** **Fruta**	**31** **Ensalada de legumbre** **Pescado al horno** **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_Autonoma_de_Aragon.pdf