

MENÚ COMEDOR ESCOLAR

BENASQUE - MARZO - 2020

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 - 7	Arroz tres delicias Croquetas con ensalada Fruta	Garbanzos en salsa Cordero con pimientos Fruta	Macarrones boloñesa Merluza con champiñones Fruta	Judías verdes Libritos de lomo con tomate Fruta	Sopa de arroz Salmon con verduras Yogur
9 - 13	Sopa de cocido Hamburguesas con tomate Fruta	Verdura con patatas Limanda con tomate Fruta	Patatas a la riojana Ternera a la plancha con ensalada Fruta	Crema de calabaza Pollo guisado Fruta	Paella Perca al horno con ensalada Yogur
16 - 20	Spaguetis carbonara Merluza con ensalada variada Fruta	Verdura con patatas Ternera fricandó Fruta	Sopa de cocido Pollo asado con champiñones Natillas	Crema de verduras Albóndigas con tomate Fruta	Judías blancas con arroz y huevo duro Bacalao con tomate Fruta
23 - 27	Lentejas lionesa Tortilla de patata con jamón york y ensalada Fruta	Acelgas salteadas Longaniza con tomate Fruta	Paella Calamares al horno con calabacín Fruta	Crema de verduras Lomo con patatas Fruta	Macarrones boloñesa Merluza con ensalada Yogur
30 - 3 abr	Canelones Pescado con ensalada Fruta	Judías verdes con patatas Albóndigas con salsa de almendras 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