

MENÚ COMEDOR ESCOLAR

BENASQUE -OCTUBRE- 2020

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 sep – 2 oct	Lentejas Tortilla de patatas con ensalada Yogur	Verdura con patatas Albóndigas con tomate Fruta	Guisantes con jamón y huevo Cordero plancha con calabacín Fruta	Sopa de cocido con pasta Libritos de lomo con patatas Fruta	Arroz tres delicias Pescado blanco con lechuga Fruta
5 al 9 oct	Arroz con carne Pechugas de pavo con ensalada Natillas	Judías blancas Pescado con tomate Fruta	Crema de verduras Lomo con patatas Fruta	Menestra de verdura Pollo asado con verduras a la plancha Fruta	Espaguetis carbonara Pescado con ensalada verde Yogur
12 al 16 oct			Arroz con tomate Croquetas con ensalada Fruta	Garbanzos en salsa Pechugas de pollo con pimientos Fruta	Macarrones boloñesa Pescado con ensalada Fruta
19 al 23 oct	Sopa de pescado Longaniza con tomate Fruta	Verdura con patatas Pescado al horno con calabacín Fruta	Patatas a la riojana Ternera a la plancha con salsa de tomate Fruta	Crema de calabaza Pollo guisado con verduras Fruta	Paella Pescado al horno con tomate Yogur
26 al 30 oct	Canelones Pescado con ensalada variada Fruta	Crema de verduras Albóndigas con tomate Fruta	Sopa de cocido Cordero con pimientos Natillas	Verdura con patatas Pollo asado con champiñones Fruta	Lentejas Pescado 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_Autonomade_Aragon.pdf