

*MENÚ COMEDOR ESCOLAR**BENASQUE -NOVIEMBRE-2020*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 al 6 nov		Judías blancas Pescado blanco a la plancha con ensalada de tomate Fruta	Verduras salteadas Lomo plancha con champiñones Fruta	Guisantes con jamón y huevo Ternera del valle guisada Fruta	Espaguetis integrales a la boloñesa Salmon con pisto Fruta
9 al 13 nov	Garbanzos con arroz y huevo duro Pescado con ensalada Natillas	Sopa de cocido con pasta Cordero con pimientos Fruta	Menestra de verduras Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta	Verdura con patatas Pollo asado con ensalada Fruta	Paella Merluza al horno con ensalada de tomate Fruta
16 al 20 nov	Macarrones a la carbonara Pescado al horno con ensalada Fruta	Verdura con patatas Conejo guisado Fruta	Patatas a la riojana Longaniza con tomate Fruta	Crema de calabaza Lomo con patatas fritas Fruta	Judías blancas con arroz y huevo Salmón a la plancha con ensalada Helado
23 al 27 nov	Sopa de cocido con verduras Hamburguesas con tomate Fruta	Lentejas Lionesa Pescado al horno con ensalada Fruta	Acelgas salteadas Ternera fricando con puré de patata Yogur	Crema de verduras Pollo asado con lechuga Fruta	Arroz tres delicias Boquerones con ensalada 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: