

MENÚ COMEDOR ESCOLAR

BENASQUE -DICIEMBRE-2020

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 nov al 4 dic	Espaguetis a la boloñesa Pescado con ensalada Fruta	Verdura con patatas Ternera asada con tomate Fruta	Crema de calabacín Albóndigas en salsa Fruta	Sopa de Arroz Libritos de lomo con patatas fritas Fruta	Lentejas Tortilla de patata con ensalada variada Fruta
7 al 11 dic			Crema de verduras Croquetas con ensalada Fruta	Sopa de cocido Pollo asado con patatas Fruta	Paella Salmón al horno con verduras Natillas
14 al 18 dic	Garbanzos con huevo duro Pescado a la plancha con ensalada Fruta	Judías verdes con patatas Ternera guisada con champiñones Fruta	Arroz con tomate Longaniza con pimientos asados Fruta	Espaguetis carbonara Pescado con tomate natural Turrón	Sopa de arroz Pollo asado con pimientos Yogur
21 al 25 dic	Guisantes con jamón y huevo Pechugas de lomo con patatas Fruta	Sopa de cocido Hamburguesas con patata Turrón			

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