

MENÚ COMEDOR ESCOLAR

BENASQUE - MARZO - 2021

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 al 5 marzo	Garbanzos en salsa Cordero con pimientos Fruta	Crema de verduras Lomo con patatas Fruta	Macarrones boloñesa Merluza ensalada variada Fruta	Judías verdes Longaniza con tomate Fruta	Arroz tres delicias Salmon con verduritas Yogur
8 al 12 marzo	Sopa de cocido Hamburguesas con tomate Fruta	Verdura con patatas Limanda con ensalada variada Fruta	Lentejas Ternera a la plancha con champiñones Fruta	Crema de calabaza Pollo guisado Fruta	Paella Perca al horno con ensalada Yogur
15 al 19 marzo	Spaguetis carbonara Merluza con ensalada variada Fruta	Verdura con patatas Ternera fricandó Fruta	Sopa de cocido Pollo asado con patatas Natillas	Crema de verduras Albóndigas con salsa de almendras Fruta	Judías blancas con arroz y huevo duro Bacalao con tomate Fruta
22 al 26 marzo	Lentejas lionesa Tortilla de patata con jamón york y ensalada Fruta	Acelgas salteadas Longaniza con tomate natural Fruta	Paella Calamares al horno con calabacín Fruta	Judías verdes con patatas Lomo con salsa de tomate Fruta	Macarrones boloñesa Merluza con ensalada Yogur
29 marz al 2 abril					

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