GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Educación, Cultura y Deporte
C.R.A. " ALTA RIBAGORZA"

Escuelas de Benasque,
Castejón de Sos, Cerler, Laspaúles y Sahún
Avda. Luchón s/n
22440 Benasque (Huesca)
Teléfono y Fax: 974551180
www.craaltaribagorza.catedu.es

Menú COMEDOR ESCOLAR *BENASQUE – abril - 2023*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 al 7 abril					
10 al 14 abril		Arroz con tomate Pescado con ensalada variada Fruta	Crema de calabacín Lomo adobado con pimientos Fruta	Guisantes con jamón y huevo Pechugas de pavo con patatas Fruta	Sopa de pescado Salmón con ensalada verde Yogur
17 al 21 abril	Macarrones a la boloñesa Pescado con ensalada variada Fruta	Acelgas con patata Albóndigas con tomate Fruta	Sopa de cocido Pollo asado con ensalada Fruta	Crema de verduras Ternera a la plancha con champiñones Yogur	Paella Perca al horno con ensalada de tomate Fruta
24- 28 abril		Garbanzos Pescado al horno con calabacín Fruta	Judías verdes con patatas Longaniza asada con tomate natural Fruta	Espaguetis integrales con verduras Calamares con ensalada Fruta	Sopa de cocido Pollo asado con patatas al horno Yogur

Nota: Este menú podrá sufrir modificaciones dependiendo de las necesidades del centro. Siempre va acompañado de pan y agua, un día a la semana el pan es integral. 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.

De 3-8 años: 493 - 610 kcal. // De 9 -13 años: 621 -798 kcal

Para más información:

http://craaltaribagorza.educa.aragon.es/IMG/pdf/Orientaciones_y_recomendaciones-_Guia_de_comedores_escolares-_Comunidad_Autonoma_de_Aragon.pdf