

Menú COMEDOR ESCOLAR**BENASQUE – abril - 2024**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>1 al 7 abril</i>					
8 al 12 abril	Arroz con tomate Pescado con ensalada verde Fruta	Crema de calabacín Pechugas de pavo con champiñones Fruta	Guisantes con jamón y huevo Longaniza asada con ensalada variada Fruta	Sopa de cocido Pollo asado con patatas asadas Fruta	Pasta con verduras Boquerones con ensalada de tomate Fruta
15 al 19 abril	Lentejas lionesa Merluza/ensalada variada Fruta	Judías verdes/patatas Tenera a la plancha con calabacín Yogur	Garbanzos con arroz y verduras Lomo adobado con tomate natural Fruta	Crema de calabaza Pollo al horno con champiñones Fruta	Paella Perca al horno con ensalada verde. Fruta
24 al 26 abril			Judías blancas Pescado/ensalada Fruta	Verdura con patatas Cordero con pimientos Yogur	Arroz tres delicias Bacalao con tomate Queso fresco con frutos secos y miel
29 al 30 abril	Ensalada de pasta Calamares con tomate Fruta	Puré de verduras Pechugas de pollo con champiñones Fruta			

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_Autonomade_Aragon.pdf