

MENÚ COMEDOR ESCOLAR**BENASQUE -DICIEMBRE-2022**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 nov al 2 dic	Sopa de cocido con pasta Hamburguesas con tomate natural Fruta	Lentejas lionesas Pescado al horno con ensalada Fruta	Acelgas salteadas Ternera fricando Yogur	Crema de verduras Pollo asado con ensalada Fruta	Arroz tres delicias Boquerones con ensalada verde Fruta
5 al 9 dic			Arroz con tomate Lomo con tomate natural Fruta		Fideuá Pescado y ensalada Yogur
12 al 16 dic	Garbanzos con arroz Pescado a la plancha con ensalada Fruta	Crema de calabacín Pechugas de pollo a la plancha con champiñones Fruta	Arroz con verduras Lomo con tomate natural Fruta	Judías verdes con patatas Ternera fricandó Fruta	Espaguetis boloñesa Pescado con ensalada Yogur
19 al 23 dic	Guisantes con jamón y huevo duro Pechugas pavo a la plancha y tomate natural Fruta	Verdura con patatas Cordero con pimientos Yogur	Sopa de cocido Pollo asado con patatas asadas Fruta	Comida navidad	

Nota: Este menú podrá sufrir modificaciones dependiendo de las necesidades del centro. Siempre va acompañado de pan y agua, una ración semanal de pan es integral (miércoles). 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