

MENÚ COMEDOR ESCOLAR**BENASQUE -DICIEMBRE-2023**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 al 8 dic	Paella Pescado con ensalada verde Fruta	Sopa de cocido Longaniza con patatas Yogur			
11 al 15 dic	Lentejas 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
18 al 21 dic	Arroz con tomate Rabas a la andaluza Fruta	Verdura con patatas Pavo 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