

## Menú COMEDOR ESCOLAR

## BENASQUE -diciembre-2024

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
2 al 5 dic	Arroz con tomate Pescado con ensalada verde Fruta	Puré de verdura Estofado de pavo Yogur	Alubias blancas Longaniza con patatas Fruta	Sopa Pescado con verduritas Fruta	
9 al 13 dic		Arroz tres delicias Pechugas de pollo en salsa Fruta	Judías verdes con patatas Lomo adobado con tomate natural Fruta	Crema de calabacín Lentejas con verduras Fruta	Macarrones boloñesa Pescado con ensalada Yogur
16 al 20 dic	Sopa Pollo asado con ensalada Fruta	Verdura con patatas Fricandó de ternera Yogur	Garbanzos con arroz Pescado con tomate natural Fruta	Fideuá Chuleta de pavo con ensalada Fruta	Comida de 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](http://craaltaribagorza.educa.aragon.es/IMG/pdf/Orientaciones_y_recomendaciones- Guia_de_comedores_escolares- Comunidad_Autonoma_de_Aragon.pdf)