

Menú COMEDOR ESCOLARBENASQUE -enero- 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 al 9			Lentejas Tortilla de patata con ensalada Yogur	Puré de verduras Lomo adobado con guarnición Fruta	Arroz 3 delicias Salmón con ensalada verde Fruta
12 al 16	Espagueti integral a la carbonara Merluza con lechuga Fruta	Alubias con verduras Muslo de pollo con guarnición Fruta	Acelgas salteadas Albóndigas en salsa Postre lácteo	Sopa Libritos de lomo con ensalada fruta	Paella Perca con ensalada Fruta
19 al 23	Garbanzos en salsa Pechuga con ensalada Fruta	Puré de calabacín Canelones Fruta	Judías verdes con patatas Fricandó de ternera Lácteo	Pasta con atún Costillas de cerdo con ensalada Fruta	Sopa de arroz Boquerones horno con calabacín Fruta
26 al 30	Guisantes con huevo y jamón Longaniza con ensalada Fruta	Puré de verdura Chuleta de pavo Fruta	Macarrones Pescado con ensalada Lácteo	Coliflor Cordero con guarnición Fruta	Patatas riojana Calamares con ensalada 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.

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