

Menú COMEDOR ESCOLAR

BENASQUE -enero-2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 al 10 enero			Sopa de cocido Albóndigas en salsa Fruta	Garbanzos Crema de calabaza Fruta	Acelgas con patata Salmón con ensalada verde Yogur
13 al 17 enero	Espagueti integral a la carborana Merluza con lechuga Fruta	Alubias con verduras Pechugas con tomate natural Fruta	Sopa Cordero con pimienta Postre lácteo	Coliflor Libritos de lomo con ensalada Fruta	Paella Pescado con ensalada Fruta
20 al 24 enero	Canelones Pescado con ensalada Fruta	Puré de calabacín Ternera guisada Fruta	Arroz integral con tomate Pollo asado Fruta	Lentejas Longaniza con ensalada Fruta	Judías verdes con patata Pescado al horno con calabacín Yogur
27 al 31 enero	Sopa de pescado con arroz Costilla de cerdo asada Fruta	Guisantes con huevo y jamón Pescado con ensalada Fruta	Macarrones Chuleta de pavo con ensalada Fruta	Puré de verduras Tortilla de patata con tomate natural Fruta	Patatas riojana Boquerones con ensalada Postre lácteo

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_Autonomade_Aragon.pdf