GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Educación, Cultura y Deporte
C.R.A. " ALTA RIBAGORZA"

Escuelas de Benasque,
Castejón de Sos, Cerler, Laspaúles y Sahún
Avda. Luchón s/n
22440 Benasque (Huesca)
Teléfono y Fax: 974551180
www.craaltaribagorza.catedu.es

MENÚ COMEDOR ESCOLAR BENASQUE –ENERO-2023

	LUNES	*MARTES*	*MIÉRCOLES*	*JUEVES*	*VIERNES*
2 al 6 enero					
9 al 13 enero	Arroz con tomate Merluza al honro con verduritas Fruta	Acelgas con patatas Albóndigas en salsa de almendras Fruta	Crema de verduras Pollo asado con ensalada variada	Sopa de cocido Cordero con pimientos Fruta	Espaguetis integrales a la carbonara Pescado al horno con ensalada verde Yogurt
16 al 20 enero	Macarrones a la boloñesa Merluza con ensalada verde Yogur	Coliflor con patatas Pechugas con tomate natural Fruta	Judías blancas con arroz y verduras Ternera a la plancha con calabacín Fruta	Sopa de pescado Libritos de lomo con ensalada Fruta	Paella Bacalao con tomate Fruta
23 al 27enero	Garbanzos con arroz y huevo duro Pescado con ensalada variada Fruta	Crema de calabacín Pechugas de pollo a la plancha con champiñones Fruta	Arroz integral con verduras Longaniza con tomate natural Fruta	Sopa de cocido Pollo asado con patatas al horno Yogur	Judías verdes con patatas Salmon al horno 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. 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