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-2024

	LUNES	*MARTES*	*MIÉRCOLES*	*JUEVES*	*VIERNES*
8 al 12 enero	Arroz con tomate Pescado con ensalada Fruta	judías verdes con `patatas pechugas empanadas con tomate natural	Sopa de cocido Cordero con pimientos Fruta	Garbanzos Crema de calabacín Fruta	Espaguetis integrales a la carbonara Salmón con ensalada verde Yogurt
15 al 19 enero	Macarrones a la boloñesa Merluza con lechuga Fruta	Coliflor con patatas Pechugas con tomate natural Fruta	Judías blancas con verduras Albóndigas con salsa de almendras Fruta	Sopa de cocido Libritos de lomo con ensalada Fruta	Paella Pescado con ensalada Fruta
22 al 26 enero	Lenteja lionesa Calamares con ensalada Fruta	Puré de verdura Lomo con champiñones Fruta	Arroz integral con tomate Longaniza con pimientos asados Fruta	Sopa de cocido Pollo asado con ensalada variada Fruta	Pasta con verduras Perca al horno con calabacín Yogur
29 al 31 enero	Sopa de pescado con arroz Pavo con champiñones Fruta	Garbanzos con verduras Judías verdes estofadas Fruta	Espaguetis carbonara Pescado al horno con ensalada variada Queso fresco con frutos secos		

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