

MENÚ COMEDOR ESCOLAR***BENASQUE -FEBRERO-2024***

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1al 2 Febrero				Acelgas con patatas judías blancas estofadas Fruta	Paella Boquerones con ensalada Yogur
5 al 9 Febrero	Macarrones a la boloñesa Merluza con lechuga Fruta	Judías verdes con patatas Pechugas de pavo con tomate natural Fruta	Lentejas con verduras Tortilla de patatas con jamón york y ensalada verde Fruta	Sopa de cocido Pollo con patatas asadas Fruta	Arroz tres delicias Pescado con ensalada Fruta
12 al 14 Febrero	Arroz con carne Merluza plancha con ensalada Fruta	Crema de calabaza Ternera fricando Fruta	Sopa de cocido con pasta Pollo asado con ensalada variada		
19 al 23 Febrero	Arroz integral con verduras Limanda a la plancha con ensalada de tomate Fruta	Menestra de verduras Salchichas con patatas Yogur	judías blancas con arroz Huevos gratinados Fruta	Verdura con patatas Pollo guisado Fruta	Espaguetis integrales con queso Salmon al horno con calabacín Fruta
26 al 29 Febrero	Sopa de pescado Pollo asado con ensalada Fruta	Judías verdes con patatas Longaniza con ensalada Fruta	Ensalada variada Arroz con tomate y huevo frito Yogur		

Nota: Este menú podrá sufrir modificaciones dependiendo de las necesidades del centro. Siempre va acompañado de pan y agua. 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. El miércoles se les da pan integral

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