

**Menú COMEDOR ESCOLAR**
**BENASQUE - FEBRERO - 2023**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 ene al 3 feb	Espaguetis carbonara Limanda con ensalada variada Fruta	Guisantes con jamón y huevo Lomo al horno con patatas asadas Fruta	Crema de calabaza Cordero con pimientos Fruta	Coliflor salteadas Albóndigas con tomate Fruta	Paella Boquerones con ensalada Yogur
6 al 10 feb	Fideos a la cazuela Merluza al horno con tomate Fruta	Acelgas con patatas Longaniza al horno con ensalada variada Yogur	Crema de calabacín Ternera con tomate natural Fruta	Lentejas con arroz Tortilla de patata con jamón york y ensalada verde Fruta	Sopa de pescado con arroz Salmón con ensalada variada Fruta
13 al 17 feb	Macarrones boloñesa Merluza con ensalada variada Fruta	Judías verdes con patatas Ternera fricandó Fruta	Sopa de cocido Pollo asado con champiñones Yogur		
20 al 24 feb	Arroz integral con verdura Lomo a la plancha con tomate natural Fruta	Menestra de verduras Salchichas con patatas al horno Yogur	Judías Blancas con arroz y huevo Pollo asado con verduras a la plancha Fruta	Sopa de cocido Pechuga de pavo con patatas Natillas	Espaguetis carbonara Bacalao con ensalada variada Fruta

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.

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](http://craaltaribagorza.educa.aragon.es/IMG/pdf/Orientaciones_y_recomendaciones-_Guia_de_comedores_escolares-_Comunidad_Autonoma_de_Aragon.pdf)