

MENÚ COMEDOR ESCOLAR***BENASQUE - JUNIO - 2024***

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 al 7 junio	<i>Jornada reducida 9.30 -13.30 Comedor 13.30 – 15.30</i> Lentejas guisadas Tortilla de patata y ensalada Fruta	Pasta con tomate y queso Pescado con ensalada Fruta	Acelgas salteadas Pollo asado con ensalada Fruta	Sopa de cocido con pasta Lomo adobado con patatas Fruta	Arroz con tomate Boquerones con ensalada Queso fresco
10 al 14 junio	Espaguetis carbonara Pescado/ensalada variada Fruta	Judías verdes/patatas Ternera a la plancha con calabacín Yogur	Garbanzos con arroz y verduras Pechugas de pavo con tomate natural Fruta	Crema de calabaza Longaniza plancha con champiñones Fruta	Ensalada de arroz Salmon con calabacín Fruta
17 al 21 junio	Judías blancas con arroz y huevo duro Pescado con ensalada variada Fruta	Ensalada de pasta Lomo con Tomate Cherry y queso fresco Fruta	Verdura con patatas Albóndigas en salsa de almendras Fruta	Sopa de pescado con arroz Pollo asado con patatas al horno Fruta	Comida de fin de curso
	VACACIONES DE VERANO				

Nota: Este menú podrá sufrir modificaciones dependiendo de las necesidades del centro. Siempre va acompañado de pan y agua, los miércoles hay pan 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