

Menú COMEDOR ESCOLAR**BENASQUE – marzo - 2023**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27 feb al 3 marzo	Macarrones boloñesa Merluza ensalada variada Fruta	Crema de verduras Lomo con patatas Fruta	Garbanzos en salsa Cordero con pimientos Fruta	Judías verdes Longaniza con tomate natural Fruta	Arroz tres delicias Salmon con verduritas Yogur
6 al 10 marzo	Sopa de cocido Hamburguesas con tomate natural Fruta	Verdura con patatas Limanda con ensalada variada Fruta	Lentejas Ternera a la plancha con champiñones Fruta	Crema de calabaza Pollo guisado con ensalada variada Fruta	Paella Perca al horno con ensalada verde Yogur
13 al 17 marzo	Espaguetis carbonara Merluza con ensalada variada Fruta	Coliflor con patatas Ternera fricandó Fruta	Sopa de arroz y pescado Pollo asado con patatas asadas Natillas	Crema de verduras Albóndigas con salsa de almendras Fruta	Judías blancas con arroz y huevo duro Bacalao con tomate Fruta
20 al 24 marzo	Lentejas lionesa Tortilla de patata con jamón york y ensalada Fruta	Acelgas salteadas Pechugas a la plancha con tomate natural Fruta	Arroz con tomate Pescado al horno con calabacín Fruta	Judías verdes con patatas Lomo con salsa de tomate Fruta	Macarrones boloñesa Merluza con ensalada Yogur
27 al 31 mar	Canelones Pescado con ensalada Fruta	Patatas a la riojana Cordero con pimientos Fruta	Lentejas Pollo asado con ensalada Fruta	Coliflor con patatas Ternera con champiñones Fruta	Paella Boquerones con ensalada verde Yogur

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