

Menú COMEDOR ESCOLAR

BENASQUE – marzo - 2024

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Marzo				Crema de verduras Chuletas de pavo a la plancha Fruta	Lentejas Lionesa Pescado con ensalada variada Queso fresco con frutos secos
4 al 8 Marzo	Garbanzos con arroz y huevo duro Pescado/ensalada Fruta	Crema de calabacín Pasta con tomate Fruta	Sopa de cocido Hamburguesas con patatas Fruta	Judías verdes con patatas Pollo asado con ensalada Fruta	Paella Merluza al horno con ensalada tomate Fruta
11 al 15 Marzo.	Espaguetis carbonara Pescado/ensalada Fruta	Acelgas con patatas Conejo guisado Fruta	Sopa de Arroz y pescado Pollo al chilindrón Fruta	Judías blancas Lomo adobado/patatas Fruta	Arroz tres delicias Perca con ensalada Fruta
18 al 22 Marzo.	Lentejas Tortilla de patata con jamón york y ensalada verde Yogur	Puré de verduras Pechugas de pollo con champiñones Fruta	Pasta integral con verduras Pescado/ensalada variada Fruta	Acelgas salteadas Ternera fricandó Fruta	Arroz con carne Boquerones con ensalada verde Fruta
25 al 27 Marzo	Sopa pescado con arroz Lomo plancha con ensalada variada Fruta	Verdura con patatas Cordero con pimientos Fruta	Ensalada variada Canelones 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