

## Menú COMEDOR ESCOLAR

## BENASQUE – MAYO - 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1 al 03 Mayo</b>				<b>Judías Blancas Ternera con champiñones Fruta</b>	<b>Arroz con verduras Perca al horno y ensalada Yogur</b>
<b>6 al 10 Mayo</b>	<b>Espaguetis carbonara Merluza con ensalada verde Fruta</b>	<b>Judías verdes con patatas Albóndigas con salsa Fruta</b>	<b>Ensalada de arroz Lomo empanado con tomate y lechuga Fruta</b>	<b>Crema de calabaza Pollo guisado Yogur</b>	<b>Garbanzos con arroz y huevo duro Bacalao con ensalada variada Fruta</b>
<b>13 al 17 Mayo</b>	<b>Arroz con carne Limanda con ensalada variada Fruta</b>	<b>Crema verdura Pechuga de pollo con patatas Fruta</b>	<b>Lentejas Tortilla patata con jamón york y ensalada verde Yogur</b>	<b>Coliflor con patatas Pavo al ajillo con tomate natural Fruta</b>	<b>Espaguetis boloñesa Boquerones con ensalada Fruta</b>
<b>20 al 24 Mayo</b>	<b>Menestra verdura Lomo adobado con patatas asadas Fruta</b>	<b>Crema de calabacín Pasta con queso Yogur</b>	<b>Judías blancas con arroz y huevo duro Pescado con ensalada verde Fruta</b>	<b>Patatas riojanas Longaniza al horno con tomates cherry Fruta</b>	<b>Paella Pescado y ensalada variada Fruta</b>
<b>27 al 31 Mayo</b>	<b>Pasta integral carbonara Pescado y ensalada Fruta</b>	<b>Guisantes con jamón y huevo duro Pavo a la plancha con ensalada variada Fruta</b>	<b>Crema calabacín Ternera guisada con champiñones Yogur</b>	<b>Sopa de cocido Pollo asado y ensalada variada Fruta</b>	<b>Arroz 3 delicias Pescado y ensalada de tomate Fruta</b>

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: