

## Menú COMEDOR ESCOLAR

## BENASQUE -NOVIEMBRE- 2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 al 7 nov.		Pasta boloñesa Pescado con ensalada Fruta	Crema de calabaza Garbanzos con huevo y arroz Lácteo	Brócoli salteado Costilla de cerdo con patatas Fruta	Paella Pescado al horno con ensalada Fruta
10 al 14 nov.	Macarrones napolitana Pescado al horno con ensalada Fruta	Judías verdes con patatas Longaniza con pimientos Fruta	Lentejas estofadas Tortilla de patata con tomate Lácteo	Puré de verduras Ternera guisada Fruta	Arroz integral con verduras Boquerones con ensalada verde Fruta
17 al 21 nov.	Arroz con tomate y atún Croquetas con ensalada Fruta	Judías blancas con chorizo Pescado al horno con tomate Fruta	Acelgas rehogadas Lomo adobado con champiñones Lácteo	Guisantes con bacon y huevo Cordero con patatas Fruta	Sopa de cocido Salmón con ensalada verde Fruta
24 al 28 nov.	Arroz 3 delicias Pescado con ensalada Fruta	Patatas con sepia Chuleta de pavo con ensalada Fruta	Crema de calabacín Tortilla de jamón con ensalada Lácteo	Garbanzos en salsa Pechuga de pollo con ensalada Fruta	Pasta con tomate Pescado al horno con ensalada verde Fruta

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\\_Autonomade\\_Aragon.pdf](http://craaltaribagorza.educa.aragon.es/IMG/pdf/Orientaciones_y_recomendaciones-_Guia_de_comedores_escolares-_Comunidad_Autonomade_Aragon.pdf)