

MENÚ COMEDOR ESCOLAR

BENASQUE -NOVIEMBRE-2022

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 al 11 nov	Sopa de cocido Pechugas de pollo con ensalada Yogur	Judías blancas con arroz Pescado blanco a la plancha con ensalada de tomate Fruta	Verduras salteadas Lomo plancha con ensalada Fruta	Guisantes con jamón y huevo Ternera del valle guisada con champiñones Fruta	Espaguetis integrales a la boloñesa Salmon con pisto Fruta
14 al 18 nov	Garbanzos con arroz y huevo duro Pescado con ensalada variada Natillas	Patatas a la riojana Cordero con pimientos Fruta	Menestra de verduras Pavo a la plancha con champiñones Fruta	Verdura con patatas Pollo asado con ensalada Fruta	Paella Merluza al horno con ensalada de tomate Fruta
21 al 25 nov	Macarrones a la carbonara Pescado al horno con ensalada Fruta	Verdura con patatas Conejo guisado Fruta	Sopa de cocido con arroz Longaniza con tomate Fruta	Crema de calabaza Lomo con patatas fritas Fruta	Judías blancas con arroz y huevo Salmón a la plancha con ensalada verde Queso fresco con frutos secos
28 nov al 2 dic	Sopa de cocido con pasta y verduras Hamburguesas con tomate natural Fruta	Lentejas Lionesa Pescado al horno con ensalada variada Fruta	Acelgas salteadas Ternera fricando champiñones Yogur	Crema de verduras Pollo asado con lechuga Fruta	Arroz tres delicias Boquerones con ensalada variada Yogur

Nota: Este menú podrá sufrir modificaciones dependiendo de las necesidades del centro. Siempre va acompañado de pan y agua, una ración semanal de pan es integral (miércoles). 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