

MENÚ COMEDOR ESCOLAR

BENASQUE -NOVIEMBRE-2023

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 dic al 3 nov				Guisantes con jamón y huevo duro Ternera guisada con champiñones Fruta	Espaguetis integrales a la a la carbonara Salmon con pisto Queso fresco y frutos secos
6 al 10 nov	Garbanzos con arroz y huevo duro Pescado con ensalada variada Fruta	Patatas a la riojana Pavo a la plancha con calabacín Yogur	Crema de calabacín Pasta con tomate Fruta	Judías verdes con patatas Pollo asado con ensalada Fruta	Paella Merluza al horno con ensalada de tomate Fruta
13 al 17 nov	Macarrones boloñesa Pescado al horno con ensalada Fruta	Acelgas con patatas Conejo guisado Fruta	Sopa de cocido con arroz Longaniza con tomate natural Fruta	Judías blancas Lomo adobado con patatas Fruta	Arroz con huevo duro Perca con ensalada verde Fruta
20 al 24 de nov	Sopa de cocido y pasta Hamburguesas del valle con tomate natural Yogur	Puré de verduras Pechugas de pollo con champiñones y ensalada variada Fruta	Lentejas con huevo Pescado con ensalada variada Fruta	Acelgas salteadas Ternera fricandó con guarnición de pasta Fruta	Arroz con verduras Boquerones con ensalada verde Fruta
27 nov al	Sopa de pescado con arroz Lomo a la plancha con ensalada Fruta	Verdura con patatas Pollo al chilindrón Fruta	Garbanzos Huevos gratinados Fruta	Menestra de verdura Ensalada de arroz Fruta	Pasta con tomate Salmón al horno con ensalada verde 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_Autonoma_de_Aragon.pdf