GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Educación, Cultura y Deporte
C.R.A. " ALTA RIBAGORZA"

Escuelas de Benasque,
Castejón de Sos, Cerler, Laspaúles y Sahún
Avda. Luchón s/n
22440 Benasque (Huesca)
Teléfono: 974551180
www.craaltaribagorza.catedu.es

Menú COMEDOR ESCOLAR BENASQUE –noviembre-2024

	LUNES	*MARTES*	*MIÉRCOLES*	*JUEVES*	*VIERNES*
4 al 8 nov	Pasta con tomate Pescado con ensalada variada Fruta	Patatas a la riojana Lomo a la plancha con calabacín Yogur	Crema de calabacín Guisantes con jamón y huevo Fruta	Judías verdes con patatas Pollo asado con ensalada Fruta	Paella Pescado al horno con ensalada de tomate Fruta
11 al 15 nov	Macarrones napolitana 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 integral con verduras Perca con ensalada verde Fruta
18 al 22 de nov	Sopa de cocido y pasta Hamburguesas con tomate natural Yogur	Puré de verduras Pechugas de pollo con champiñones y ensalada variada Fruta	Lentejas estofadas Pescado con ensalada variada Fruta	Coliflor Ternera fricandó Fruta	Arroz con verduras Boquerones con ensalada verde Fruta
25 al 29 de nov	Sopa de pescado con arroz Lomo a la plancha con ensalada Fruta	Verdura con patatas Pollo al chilindrón Fruta	Ensalada de arroz Huevos gratinados Fruta	Puré de calabaza Garbanzos con 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