

Menú COMEDOR ESCOLAR

BENASQUE -OCTUBRE- 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 sept al 4 oct	Fideuá de carne Pescado al horno Fruta	Crema de calabacín Pechugas con champiñones Fruta	Acelgas rehogadas Lomo con ensalada Fruta	Judías blancas Revuelto de chorizo Fruta	Arroz con tomate Pescado Yogur
7 al 11 oct	Arroz tres delicias Longaniza con ensalada Yogur	Garbanzos estofados Cabezada con pimientos Fruta	Espaguetis carbonara Pescado con ensalada Fruta	Judías verdes con patata Lomo con tomate Fruta	
14 al 18 oct	Sopa de pescado Pechuga con ensalada Fruta	Acelgas con patata Pescado con calabacín Fruta	Patatas a la riojana Cabezada con ensalada Fruta	Crema de verdura Pollo guisado con champiñón Fruta	Paella Pescado al horno con tomate Yogur
21 al 25 oct	Canelones Pescado con ensalada Fruta	Verdura con patatas Albóndigas con tomate Fruta	Sopa de ave Estofado de pavo Fruta	Crema de calabaza Pollo asado con guarnición Fruta	Judías blancas Pescado con ensalada Yogur
28 al 31 oct	Espaguetis boloñesa Pescado con guarnición Fruta	Puré de verdura Longaniza con tomate Fruta	Arroz al curry Pollo asado con pechuga Fruta	Sopa de cocido Tortilla de patata con lechuga Yogur	

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