

Menú COMEDOR ESCOLARBENASQUE-MARZO-2025

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
3 al 7 marzo	Arroz tres delicias Croquetas con ensalada Fruta	Puré de calabaza Garbanzos con arroz Fruta	Macarrones boloñesa Lomo adobado con ensalada Lácteo	Acelgas con patata Ternera guisada Fruta	Sopa Salmón con verduritas Fruta
10 al 14 marzo	Judías verdes Hamburguesas con tomate Fruta	Guisantes salteados Lomo empanado con ensalada Fruta	Patatas a la riojana Boquerones con ensalada Lácteo	Pasta integral con verduras Pechugas con champiñones Fruta	Paella Pescado al horno Fruta
17 al 21 marzo	Sopa Pescado con ensalada variada Fruta	Crema de verduras Albóndigas con tomate Fruta	Fideuá Pollo asado con verduritas Lácteo	Judías blancas con verduras y arroz Chuleta de pavo con ensalada Fruta	Arroz integral con tomate Pescado con ensalada Fruta
24 al 28 marzo	Lentejas lionesa Pescado con ensalada	Trinchat de col Costilla de cerdo asada Fruta	Sopa de pescado con arroz Longaniza con ensalada Lácteo	Puré de calabacín Cordero con pimientos Fruta	Espaguetis carbonara Pescado con tomate Fruta

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](http://craaltaribagorza.educa.aragon.es/IMG/pdf/Orientaciones_y_recomendaciones- Guia_de_comedores_escolares- Comunidad_Autonomade_Aragon.pdf)