

Menú COMEDOR ESCOLARBENASQUE -enero- 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 al 9			Arroz con tomate Calamares con ensalada Fruta	Verdura con patatas Lomo con ensalada Fruta	Macarrones carbonara Pescado al horno con ensalada Yogur
12 al 16	Crema de calabaza Tortilla de patata con jamón y ensalada Fruta	Ensalada de arroz Chuleta de pavo con ensalada Fruta	Sopa Bacalao vizcaína Fruta	Verdura con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de tomate Fruta	Judías blancas con hortalizas Pescado azul con ensalada Yogur
19 al 23	Macarrones con atún y tomate Pescado con ensalada Fruta		Lentejas con hortalizas y arroz Pollo empanado con ensalada Fruta	Ensalada mixta con huevo Canelones Fruta	Puré de verdura Lomo con ensalada Yogur
26 al 30	Guisantes con jamón y huevo Merluza con ensalada Fruta	Ensalada de pasta con atún pechugas al queso Fruta	Crema de calabaza Albóndigas en salsa Fruta	Sopa de arroz Pollo con ensalada Fruta	Garbanzos con hortalizas Pescado azul con ensalada 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.

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