

## Menú COMEDOR ESCOLAR

## Benasque -SEPTIEMBRE- 2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 al 12 sept.	Sopa de cocido Pechugas de pollo con ensalada Fruta	Puré de verduras Pescado blanco a la plancha con ensalada de tomate Fruta	Alubias blancas con arroz y verduras Lomo adobado con ensalada Yogur	Judías verdes con patatas Longaniza con champiñones Fruta	Pasta integral con tomate Salmón con pisto Fruta
15 al 19 sept.	Guisantes salteados Pavo a la plancha con ensalada variada Fruta	Pasta con chorizo Pescado con tomate Fruta	Puré de calabaza Garbanzos Yogur	Acelgas con patatas Pollo asado con ensalada Fruta	Paella Merluza al horno con calabacín Fruta
22 al 26 sept.	Macarrones a la carbonara Pescado al horno con ensalada Fruta	Puré de calabacín Pavo guisado Fruta	Sopa de arroz Huevos gratinados Queso fresco	Lentejas Costilla de cerdo con patatas Fruta	Col con patata Calamares con ensalada verde Fruta
29 de sept. Al 3 oct	Alubias blancas con verduras Hamburguesas con ensalada de tomate Fruta	Sopa de cocido Pescado al horno con ensalada variada. Fruta	Brócoli con patatas Ternera fricandó con champiñones Yogur	Crema de verduras Tortilla de patata con lechuga Fruta	Arroz tres delicias Boquerones con ensalada variada. Fruta

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](http://craaltaribagorza.educa.aragon.es/IMG/pdf/Orientaciones_y_recomendaciones-_Guia_de_comedores_escolares-_Comunidad_Autonomade_Aragon.pdf)