

## Menú COMEDOR ESCOLAR

## Benasque -OCTUBRE- 2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 al 3 de octubre			Brócoli con patatas Fricandó de ternera con champiñones Yogur	Crema de verduras Tortilla de patata con lechuga Fruta	Arroz tres delicias Boquerones con ensalada Fruta
6 al 10 de octubre	Espagueti carbonara Pescado blanco al horno con verduras Fruta	Judías verdes con patatas Salchichas con guarnición Fruta	Puré de calabaza Garbanzos con arroz Lácteo	Sopa Ternera guisada Fruta	Arroz con verduras y pollo Pescado al horno con tomate Fruta
15 al 17 de octubre			Lentejas lionesas Lomo adobado con ensalada Lácteo	Acelgas con patatas Pollo guisado Fruta	Fideos a la cazuela Pescado al horno con tomate Fruta
20 al 24 de octubre	Canelones Pescado con ensalada Fruta	Coliflor con patatas Chuleta de pavo con champiñones Fruta	Judías blancas con arroz Albóndigas en salsa Lácteo	Crema de puerro Pollo asado con guarnición Fruta	Patatas riojanas Pescado con ensalada Fruta
27 al 31 de octubre	Macarrones con tomate Pescado con guarnición Fruta	Guisantes salteados San jacobos con guarnición Fruta	Arroz con tomate Alitas asadas con pechuga Lácteo	Sopa de cocido Tortilla de jamón con lechuga y queso Fruta	Judías verdes con patatas Pescado al horno con guarnición 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)