















MENU C.P. I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

MAYO 2021

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<p>CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES</p>  <p>LOMO CON ADOBO CASERO A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA 612 KCAL</p>	<p>SOPA DE FIDEOS CASERA</p>  <p>PECHUGA DE PAVO EMPANADA</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO 611 KCAL</p>	<p>GARBANZOS ESTOFADOS CON ARROZ</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL</p>  <p>PANNA COTTA DE FRUTOS ROJOS</p>  <p>702 KCAL</p>	<p>JUDIA VERDE CON PATATAS</p>  <p>BACALAO A LA VIZCAINA CON GUARNICIÓN</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO 677 KCAL</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>GUISANTES SALTEADOS</p> <p>SALCHICHAS CON ENSALADA</p> <p>YOGUR 593 KCAL</p>	<p>MACARRONES CON ATÚN</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p>  <p>FRUTA DEL TIEMPO 717 KCAL</p>	<p>ARROZ BLANCO CON TOMATE CASERO</p> <p>CHULETAS AL HORNO</p> <p>FRUTA 731 KCAL</p>	<p>ACELGAS CON JAMÓN</p> <p>HAMBURGESA DE PESCADO</p>  <p>FRUTA DEL TIEMPO 663 KCAL</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>PECHUGA DE POLLO GUISADA</p> <p>FRUTA 679 KCAL</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO 720 KCAL</p>	<p>CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES</p> <p>ARROZ A LA GRIEGA</p> <p>YOGUR BEBIDO</p>  <p>604 KCAL</p>	<p>SPAGUETTI NAPOLITANA</p>  <p>HAMBURGESA CASERA A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO 816 KCAL</p>	<p>PIZZA DE YORK Y BACON</p>  <p>POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS</p> <p>HELADO</p>  <p>673 KCAL</p>	<p>PATATAS RIOJANA</p> <p>SALMON AL HORNO CON PAPILOTE DE VERDURAS</p> <p>FRUTA 676 KCAL</p>
LUNES 21	MARTES 22	<h1>VACACIONES</h1>		
<p>FUSILLI CON CHAMPIÑÓN</p> <p>TILAPIA A LA ROMANA</p>    <p>FRUTA 691 KCAL</p>	<p>CREMA PURRUSALDA CON PICATOSTES</p>  <p>ALBONDIGAS CON TOMATE</p> <p>YOGUR 719 KCAL</p>			

Menú valorado nutricionalmente por la dietista nutricionista Lorena López Mañas. ASENDI

*30 g. de pan en cada comida/ ** El cálculo nutricional corresponde al grupo de edad de 7-12 años.

COMEDOR ESCOLAR C. P. I RAMÓN Y CAJAL de AYERBE

SUGERENCIAS PARA LOS DESAYUNOS

- 1 lácteo
- 1 fruta pequeña o media
- 1 ración de cereales, pan, galletas o bizcochos caseros... (preferiblemente integrales)

SUGERENCIAS PARA LOS ALMUERZOS Y MERIENDAS

- Asegurar el aporte de fruta y lácteos (1 fruta y 1 yogur o leche)
- Asegurar el aporte de energía (bocadillo)

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

- Un primer plato en forma de verdura cocida, asada, a la plancha o en ensalada (asegurando el aporte de fibra)
- Un segundo plato variado:
 - Los días que en la comida haya carne picada deben aportar carne o pescado en filete cocinado de forma sencilla: plancha, horno, papillote o microondas (asegurando el aporte protéico sin sobrepasar las grasas)
 - Los días que en la comida haya carnes sabrosas o cortes grasos, las cenas deben aportar un pescado cocinado de forma sencilla: plancha, horno, papillote o microondas (asegurando el aporte protéico sin sobrepasar las grasas)
 - El resto de días se debe tener en cuenta que debe haber huevo (en forma de tortilla, revuelto, plancha y menos veces frito) 3-4 veces por semana y no se podrá cocinar más de dos veces por semana la carne o el pescado en forma de frito o rebozado (aconsejando freír en freidora y rebozar sin huevo)
- Deben tener todas las cenas una guarnición de patata, arroz o pan preferiblemente integral que nos asegure el aporte de glúcidos.
- Debe haber un postre en forma de fruta o yogur o leche.