

MENU C.P. I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

SEPTIEMBRE 2021

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
VACACIONES	VACACIONES	ARROZ CON TOMATE LOMO DE CERDO CON LECHUGA FRUTA 593 KCAL	FIESTA LOCAL	FIESTA LOCAL
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL  FRUTA 692 KCAL	MACARRONES CON ATÚN   POLLO ASADO FRUTA 593 KCAL	CREMA DE VERDURAS BACALAO CON TOMATE  YOGUR  698 KCAL	POTAJE DE ACELGAS ESTOFADO DE PAVO FRUTA 625 KCAL	ARROZ TRES DELICIAS  TILAPIA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL  FRUTA 679 KCAL
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
FIDEOS CON COSTILLA  SALCHICHAS AL HORNO FRUTA 810 KCAL	GUISANTES CON PATATA MERLUZA AL ORIO  FRUTA 652 KCAL	CREMA DE CALABACIN ARROZ CON CALAMAR  YOGUR  642 KCAL	GARBANZOS EN SALSA TORTILLA CON CALABACIN  FRUTA 672 KCAL	JUDIAS VERDES GUISO DE PAVO CON FRUTOS DE OTOÑO FRUTA 601 KCAL
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
MENESTRA DE VERDURAS LONGANIZA ASADA FRUTA 760 KCAL	BROCOLI SALTEADO ALBONDIGAS DE PESCADO CON TOMATE  FRUTA 680 KCAL	ARROZ CON CHAMPIÑÓN TORTILLA DE JAMÓN  YOGUR  630 KCAL	FIDEUA    LOMO DE CERDO EN SALSA FRUTA 720 KCAL	

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 proteico 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 proteico 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.