

MENU C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

OCTUBRE 2021

				VIERNES 1
				LENTEJAS LIONESA PERCA A LA PLANCHA  FRUTA KCAL 598
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
ARROZ PILAF CON TOMATE CASERO SALCHICHAS A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA KCAL 654	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS PECHUGAS EN SALSA FRUTA KCAL 602	GUISANTES CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE  FRUTA 632 KCAL	FIDEUA    ALBONDIGAS CON TOMATE HELADO  621 KCAL	BORRAJAS CON PATATAS SALMÓN MENIERE  FRUTA 610 KCAL
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
FIESTA	FIESTA	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES AL HORNO   BACALAO CON TOMATE  YOGUR NATURAL  603 KCAL	SOPA DE FIDEOS  PECHUGA DE PPOLO EMPANADA   FRUTA 521 KCAL	PAELLA VALENCIANA   TORTILLA DE ATÚN CON GUARNICIÓN   FRUTA 617 KCAL
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
MENESTRA DE VERDURAS PALITOS DE PESCADO    FRUTA 617 KCAL	CREMA DE LEGUMBRES  ESCALOPE MILANESA   FRUTA 667 KCAL	MACARRONES CON TOMATE  CALAMARES PLANCHA CON AJO Y PEREJIL  YOGURES  622 KCAL	ARROZ A LA GRIEGA GUIZO DE POLLO CON SETAS FRUTA 612 KCAL	JUDIAS VERDES CON PATATA TORTILLA CON TOMATE NATURAL  FRUTA 661 KCAL
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
CREMA DE CALABACIN   EMPERADOR A LA VINAGRETA  FRUTA 569 KCAL	GARBANZOS EN SALSA COSTILLA DE CERDO ASADA FRUTA 627 KCAL	ARROZ CREMOSO DE VERDURAS Y SETAS FILETE DE TILAPIA A LA CREMA   YOGUR 604 KCAL	SOPA DE CODITOS  LONGANIZA EN SALSA SALMOREJO FRUTA 575 KCAL	SPAGUETTIS CARBONARA   TORTILLA DE JAMÓN  FRUTA 510 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.