

MENÚ C.P. I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

DICIEMBRE 2021

		MIÉRCOLES 1 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA  FRUTA DEL TIEMPO KCAL.692.4. PROT.28.1. LIP.23.7. HC.91.6	JUEVES 2 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE PAVO YOGUR VARIADO  KCAL.663.5. PROT.29.6. LIP.25.5. HC. 79.1	VIERNES 3 TALLARINES NAPOLITANA  EMPERADOR AL ORIO  FRUTA DEL TIEMPO KCAL.554. PROT.26.9. LIP.16.9. HC.73.6
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	ARROZ TRES DELICIAS POLLO EN SALSA CAZADORA YOGUR NATURAL  KCAL.650.6. PROT.31.1. LIP.22.7. HC.80.4	BORRAJAS AL NATURAL SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN CON LECHUGA  FRUTA DEL TIEMPO KCL.694. PROT.25.6. LIP.31.2. HC.78.9
LUNES 13 SOPA DE VERDURAS  POLLO ASADO CON PATATA Y CALABACÍN FRUTA DEL TIEMPO KCAL.554. PROT.26.9. LIP.16.9. HC.73.6	MARTES 14 MENESTRA DE VERDURAS LOMO CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO KCAL.663.9. PROT.29.6. LIP.26.4. HC.76.8	MIÉRCOLES 15 CREMA CASTELLANA CON PICATOSTES  TORTILLA DE JAMÓN DE YORK CON ENSALADA  FRUTA DEL TIEMPO KCAL.717.1. PROT.32.4. LIP.20.4. HC.100.1	JUEVES 16 PAELLA VALENCIANA  PERCA CON TOMATE  YOGUR NATURAL  KCAL.581.1. PROT.2.8.8. LIP.20. HC.67.6	VIERNES 17 PATATAS GUISADAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS FRUTA DEL TIEMPO KCAL.692. PROT.29.3. LIP.29.5. HC.77.5
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22		
GUISANTES A LA FRANCESA MERLUZA EN SALSA VERDE  FRUTA DEL TIEMPO KCAL.757.8. PROT.24.9. LIP.44.2. HC.65.2	ESPAGUETI CON TOMATE  SALCHICHAS AL HORNO POSTRE ESPECIAL NAVIDAD KCAL.686.1. PROT.30.6. LIP.20.4. HC.94.8	JUDÍAS VERDES CON PATATAS HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL FRUTA DEL TIEMPO KCAL.722.3. PROT.29.9. LIP.27. HC.89.8		

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.