

MENÚ C.P. I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

NOVIEMBRE 2021

FESTIVO	MARTES 2 ARROZ PILAF CON TOMATE CASERO PECHUGAS A LA PLANCHA CON AJOACEITE FRUTA DEL TIEMPO KCAL.732.8. PROT.31.2. LIP.23.6. HC. 99.2	MIÉRCOLES 3 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ  FRUTA DEL TIEMPO KCAL.692.4. PROT.28.1. LIP.23.7. HC.91.6	JUEVES 4 JUDÍAS VERDES CON PATATAS GUISO DE PAVO CON MANZANAS Y CIRUELAS YOGUR DE SABORES  KCAL.663.5. PROT.29.6. LIP.25.5. HC. 79.1	VIERNES 5 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  MERLUZA EN SALSA VERDE  FRUTA DEL TIEMPO KCAL.554. PROT.26.9. LIP.16.9. HC.73.6
	LUNES 8 FUSILLI CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN  ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS FRUTA DEL TIEMPO KCAL.719.3. PROT.33.2. LIP.22.2. HC.96.3	MARTES 9 CREMA PURRUSALDA CON PICATOSTES  FILETE DE PERCA A LA PLANCHA CON PISTO  FRUTA DEL TIEMPO KCAL.724.1. PROT.28.9. LIP.2.7. HC.87.5	MIÉRCOLES 10 ALUBIAS ROJAS VEGETALES ALITAS DE POLLO AL AJILLO FRUTA DEL TIEMPO KCAL.722.3. PROT.29.9. LIP.27. HC.89.8	JUEVES 11 ARROZ CON VERDURAS Y CONEJO BACALAO AL HORNO CON PATATAS PANADERA  YOGUR NATURAL  KCAL.650.6. PROT.31.1. LIP.22.7. HC.80.4
LUNES 15 SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS  POLLO ASADO CON CALABACÍN Y PATATAS FRUTA DEL TIEMPO KCAL.554. PROT.26.9. LIP.16.9. HC.73.6	MARTES 16 CREMA CASTELLANA CON PICATOSTES  TORTILLA DE JAMÓN YORK Y QUESO  FRUTA DEL TIEMPO KCAL.663.9. PROT.29.6. LIP.26.4. HC.76.8	MIÉRCOLES 17 PAELLA DE PESCADO  FILETE DE AGUJA DE CERDO ADOBADA CON ENSALADA  FRUTA DEL TIEMPO KCAL.717.1. PROT.32.4. LIP.20.4. HC.100.1	JUEVES 18 JUDÍAS VERDES AL NATURAL PECHUGA DE PAVO EN SALSA DE MOSTAZA YOGUR BEBIDO  KCAL.581.1. PROT.2.8.8. LIP.20. HC.67.6	VIERNES 19 ESPAGUETI CON TOMATE Y QUESO  SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN  FRUTA DEL TIEMPO KCAL.692. PROT.29.3. LIP.29.5. HC.77.5
LUNES 22 GUISANTES A LA FRANCESA LONGANIZA ASADA CON GUARNICIÓN FRUTA DEL TIEMPO KCAL.757.8. PROT.24.9. LIP.44.2. HC.65.2	MARTES 23 MACARRONES GRATINADOS  POLLO EN SALSA DE FRUTOS SECOS FRUTA DEL TIEMPO KCAL.686.1. PROT.30.6. LIP.20.4. HC.94.8	MIÉRCOLES 24 PATATAS A LA RIOJANA CALAMARES A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL   FRUTA DEL TIEMPO KCAL.621.2. PROT.21.3. LIP.21.2. HC.86.1	JUEVES 25 BORRAJAS CON PATATAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE MAÍZ  YOGUR DE SABORES  KCAL.667.4. PROT.2.3. LIP.25.4. HC.79.3	VIERNES 26 GARBANZOS ESTOFADOS SALCHICHAS CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO KCAL.678.2. PROT.24.5. LIP.25.6. HC.87.2
LUNES 29 BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA FRITA CHULETA DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO KCAL.737. PROT.27.1. LIP.48.7. HC.46	MARTES 30 SOPA DE PESCADO ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS FRUTA KCAL.719.3. PROT.33.2. LIP.22.2. HC.96.3			

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.