

# MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

## ENERO 2022

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
ARROZ CON CALAMARES  TORTILLA CON CALABACIN , LECHUGA Y MAIZ  YOGUR  634 KCAL	BORRAJAS CON PATATAS ESCALOPINES A LA CREMA  FRUTA NATURAL 665 KCAL	LENTEJAS ESTOFADAS ATÚN CON TOMATE Y COUS COUS  FRUTA 661 KCAL	ACELGAS SALTEADAS ESTOFADO DE PAVO YOGUR  642 KCAL	MACARRONES BOLOÑESA  GALLINETA A LA PLANCHA  FRUTA 650 KCAL
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
SOPA DE ESTRELLITAS  MUSLO DE POLLO AL CHILINDRON FRUTA 554 KCAL	MENESTRA DE VERDURAS LOMO DE CERDO CON GUARNICIÓN DE HUMMUS FRUTA 699 KCAL	ARROZ TRES DELICIAS  MERLUZA ROMANA    POSTRE LACTEO  690 KCAL	CREMA DE LEGUMBRES  TORTILLA DE PATATA  FRUTA 593 KCAL	JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALMÓN AL ORIO  FRUTA 524 KCAL
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
FIDEOS A LA CAZUELA    SALCHICHAS AL HORNO FRUTA 808 KCAL	CREMA DE CALABACIN  FLETAN A LA MOLINERA  FRUTA 663 KCAL	GARBANZOS EN SALSA TORTILLA DE CHAMPIÑONES  FRUTA 675 KCAL	PATATA RELLENA AL GRATEN  PAELLA DE PESCADO   YOGUR NATURAL  578 KCAL	BORRAJAS CON PATATAS PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS CON SALSA DE TOMATE   FRUTA 579 KCAL
LUNES 31				
GUIANTES CON PATATA LONGANIZA AL HORNO FRUTA 745 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.