

MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

FEBRERO 2022

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES  PECHUGA DE PAVO CON SALSA DE ALMENDRAS FRUTA 685 KCAL	SOPA DE FIDEOS  TILAPIA EN SALSA VERDE   FRUTA 632 KCAL	GARBANZOS CON ARROZ LOMO ADOBADO CASERO FRUTA 702 KCAL	ACELGA SALTEADA BACALAO CON TOMATE Y COUS COUS   FRUTA DEL TIEMPO 671 KCAL
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
GUI SANTES A LA FRANCESA SALCHICHAS CON ENSALADA ARROZ CON LECHE  750 KCAL	ARROZ CON TOMATE PERCA EN SALSA DE LIMÓN  FRUTA 732 KCAL	MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE   TORTILLA DE PATATA FRUTA 710 KCAL	JUDIAS VERDES CON PATATAS  HAMBURGESA  DE PESCADO CON PATATA AL HORNO YOGUR NATURAL  521 KCAL	CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA CON PICATOSTES  CHULETAS DE CERDO A LA MILANESA CON TOMATE  FRUTA 668 KCAL
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL  FRUTA 712 KCAL	MENESTRA DE VERDURAS PAELLA DE PESCADO   YOGUR  595 KCAL	SPAGUETTI NAPOLITANA  ALBONDIGAS CON SALSA DE ALMENDRAS FRUTA 820 KCAL	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
CODITOS A LA BOLOÑESA  CALAMAR CON AJO Y PEREJIL  FRUTA 719 KCAL	CREMA PORRUSALDA CON PICATOSTES  CHULETAS DE PAVO ADOBADAS CON TOMATE NATURAL FRUTA 724 KCAL	POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS TORTILLA DE QUESO CON GUARNICIÓN   FRUTA 722 KCAL	ARROZ TRES DELICIAS   SALMON AL ORIO  FRUTA 690 KCAL	BROCOLI SALTEADO ALBONDIGAS CON SALSA DE ALMENDRAS YOGUR  623 KCAL
LUNES 28				
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES ATÚN A LA VINAGRETA  FRUTA 625 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.