

# MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

## MARZO 2022

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<p>ALUBIAS ROJAS CON PATATA Y ARROZ</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL</p> <p> FRUTA</p> <p>KCAL 692</p>	<p>ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE</p> <p> </p> <p>ALITAS DE POLLO AL LIMÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL 686</p>	<p>PATATA RELLENA GRATEN</p> <p></p> <p>HAMBURGUESA</p> <p>POSTRE LÁCTEO</p> <p></p> <p>KCAL 642</p>	<p>ARROZ A LA GRIEGA</p> <p>PERCA A LA MOLINERA</p> <p></p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL 650</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>CREMA DE LEGUMBRES</p> <p></p> <p>TORTILLA DE ATÚN</p> <p> </p> <p>FRUTA</p> <p>663 KCAL</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON PATATAS</p> <p>GALLINETA EN SALSA CAJUN</p> <p></p> <p>FRUTA</p> <p>524 KCAL</p>	<p>SOPA CASTELLANA</p> <p> </p> <p>MUSLOS DE POLLO ASADO CON PATATAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL 554</p>	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA RIOJANA</p> <p></p> <p>YOGUR</p> <p></p> <p>690 KCAL</p>	<p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>LOMO DE CERDO CON GUARNICIÓN DE ARROZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL 699</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>PASTA SALTEADA CON VERDURAS Y SOJA</p> <p></p> <p>SALCHICHAS CON TOMATE</p> <p>FRUTA</p> <p>808 KCAL</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p></p> <p>HAMBURGUESA DE PESCADO</p> <p></p> <p>FRUTA</p> <p>663 KCAL</p>	<p>GARBANZOS CON BACALAO</p> <p></p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p></p> <p>FRUTA</p> <p>675 KCAL</p>	<p>PATATAS CON MOJO VERDE</p> <p>PAELLA DE PESCADO</p> <p> </p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p></p> <p>578 KCAL</p>	<p>BORRAJAS CON PATATAS</p> <p>CARRILLERAS DE CERDO GUIADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>579 KCAL</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>GUISANTES CON PATATA</p> <p>ALBÓNDIGAS CON TOMATE</p> <p>FRUTA</p> <p>745 KCAL</p>	<p>BRÓCOLI SALTEADO</p> <p>EMPERADOR CON VINAGRETA DE TOMATE</p> <p></p> <p>FRUTA</p> <p>667 KCAL</p>	<p>ARROZ CON VERDURAS GAMBAS</p> <p></p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p></p> <p>FRUTA</p> <p>622 KCAL</p>	<p>LASAÑA DE PESCADO</p> <p> </p> <p>ESTOFADO DE TERNERA</p> <p>YOGURES VARIADOS DE SABORES</p> <p></p> <p>612 KCAL</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON PATATA</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN DE PASTA</p> <p></p> <p>FRUTA</p> <p>661 KCAL</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
<p>MACARRONES CON CHORIZO</p> <p></p> <p>CALAMARES REBOZADOS</p> <p></p> <p>FRUTA</p> <p>650 KCAL</p>	<p>CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES</p> <p> </p> <p>COSTILLA DE CERDO CON PATATAS</p> <p>FRUTA</p> <p>670 KCAL</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN</p> <p></p> <p>FRUTA</p> <p>705 KCAL</p>	<p>ACELGAS CON PATATAS</p> <p>BACALAO EN SALSA MARINERA</p> <p></p> <p>POSTRE LÁCTEO</p> <p></p> <p>670 KCAL</p>	

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.