





































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.