

# MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

## ABRIL 2022

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
				ACELGA SALTEADA POLLO AL AJILLO FRUTA DEL TIEMPO 671 KCAL
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
GUISANTES A LA FRANCESA SALCHICHAS CON ENSALADA ARROZ CON LECHE  750 KCAL	CREMA DE LEGUMBRES CON PICATOSTES  TILAPIA AL ORIO  FRUTA 668 KCAL	ARROZ A LA GRIEGA CHULETAS DE CERDO AL HORNO FRUTA 732 KCAL	JUDÍAS VERDES CON PATATAS  HAMBURGUESA DE PESCADO CON CALABACÍN AL HORNO  YOGUR NATURAL  521 KCAL	MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE  TORTILLA DE PATATA  FRUTA 710 KCAL
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
FESTIVO	CREMA PORRUSALDA CON PICATOSTES  BACALAO REBOZADO  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	BRÓCOLI SALTEADO ALBÓNDIGAS CON SALSA DE ALMENDRAS YOGUR  623 KCAL
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
CODITOS A LA BOLOÑESA  TILAPIA EN SALSA VERDE  FRUTA 719 KCAL	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES  PECHUGA PLANCHA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL Y TOMATE NATURAL FRUTA 724 KCAL	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA  FRUTA  722 KCAL	ARROZ PILAF ATÚN CON TOMATE  FRUTA 690 KCAL	BORRAJAS CON PATATA HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL YOGUR  623 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.