



## MENU C.P. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE NOVIEMBRE 2019

				VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN  LOMO REBOZADO CON ENSALADA  FRUTA DEL TIEMPO 630 KCAL	LENTEJAS CON CHORIZO Y HORTALIZAS  POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA  FRUTA DEL TIEMPO 619 KCAL	CREMA DE ZANAHORIAS Y PATATA  FILETE DE LENGUADO A LA MARINERA  YOGUR DE SABOR 556 KCAL	ARROZ CON CALAMARES Y GAMBAS  LONGANIZA FRESCA CON PIMIENTOS ROJOS  FRUTA DEL TIEMPO 607 KCAL	JUDÍAS VERDES AL NATURAL  TORTILLA DE VERDURAS Y JAMÓN  PIÑA EN SU JUGO 534 KCAL
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
SPAGUETTI CON TOMATE Y ORÉGANO  MERLUZA ADOBADA Y ENSALADA  FRUTA DEL TIEMPO 597 KCAL	BORRAJAS CON PATATAS  ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA  FRUTA DEL TIEMPO 655 KCAL	ALUBIAS ROJAS VEGETALES  PECHUGAS DE POLLO MILANESA CON ENSALADA  FRUTA VARIADA 609 KCAL	SOPA DE FIDEOS CASERA  ASADO DE CERDO AL HORNO CON GUARNICIÓN  YOGUR DE SABORES 602 KCAL	PURÉ DE VERDURAS Y PICATOSTES  BACALAO VIZCAÍNA  FRUTA DEL TIEMPO 636 KCAL
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
GUISANTES CON PATATAS FRITAS Y HUEVO  SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO  FRUTA 605 KCAL	ARROZ BLANCO CON TOMATE CASERO  TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA  FRUTA DEL TIEMPO 579 KCAL	ESPIRALES DE PASTA A LA BOLOÑESA  SALMÓN AL HORNO  YOGUR BEBIDO DE FRESA 621 KCAL	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS  HAMBURGUESA DE VACUNO CON TOMATE NATURAL  FRUTA 643 KCAL	JUDIAS VERDES CON PATATAS  SANJACOBOS CASEROS CON PISTO  YOGUR VARIADO 589 KCAL
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
LENTEJAS HORTELANA  CHULETAS DE CORDERO CON PATATAS FRITAS  FRUTA DEL TIEMPO 616 KCAL	FIDEOS A LA CAZUELA  LIMANDA A LA ANDALUZA CON ENSALADA  FRUTA DEL TIEMPO 624 KCAL	ACELGAS REHOGADAS  ALITAS DE POLLO ASADAS  YOGUR NATURAL 592 KCAL	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PERA ASADA EN SU JUGO 582 KCAL	ARROZ CON CONEJO Y VERDURAS  TORTILLA ESPAÑOLA CON FILETE DE PAVO COCIDO  FRUTA DEL TIEMPO 590 KCAL

CADA MENÚ IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN, LECHUGA Y AGUA

- Contenidos en nutrientes corresponde a una población escolar comprendida entre 9 y 14 años
- Los valores para el rango de población escolar comprendidos entre los 3 y los 8 años, corresponde a un 80% de los indicados en el menú.
- Se atenderá de manera individualizada los casos de intolerancia alimentaria o alergia, así como la exclusión de alimentos por causa religiosa o cultural.