


































MENU C.P. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

MENU MES DE ENERO DE 2020



	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	FIDEOS A LA CAZUELA  HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL FRUTA DEL TIEMPO 576 KCAL	LENTEJAS CON VERDURITAS POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA FRUTA DEL TIEMPO 566 KCAL	PAELLA DE PESCADO   LOMO A LA RIOJANA  YOGUR NATURAL AZUCARADO 611 KCAL	JUDÍAS VERDES CON REFRITO DE JAMÓN FILETE DE LIMANDA A LA ROMANA    PIÑA EN SU JUGO 556 KCAL
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
ARROZ BLANCO CON TOMATE  PECHUGA DE PAVO EN SALSA DE ALMENDRAS FRUTA DEL TIEMPO 654 KCAL	CREMA DE VERDURAS  TORTILLA DE LONGANIZA CON LECHUGA  FRUTA DEL TIEMPO 534 KCAL	SOPA CASERA CON ESTRELLITAS  ALITAS DE POLLO AL AJILLO YOGUR BEBIDO  531 KCAL	MACARRONES GRATINADOS   LOMO A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN FRUTA DEL TIEMPO 623 KCAL	BORRAJAS CON PATATAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA  YOGUR DE SABORES  599 KCAL
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
GUISANTES A LA FRANCESA PECHUGA DE POLLO CON AJOACEITE FRUTA DEL TIEMPO 578 KCAL	SPAGUETTI NAPOLITANA  SALCHICHAS AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO 624 KCAL	GARBANZOS ESTOFADOS PERCA REBOZADA CON LECHUGA   FRUTA DEL TIEMPO 601 KCAL	ARROZ CON CALAMARES   LIBRITOS DE LOMO CON LECHUGA    YOGUR DE SABOR  626 KCAL	ACELGAS SALTEADAS CON JAMON TORTILLA DE PATATA CON FILETE DE QUESO   FRUTA DEL TIEMPO 584 KCAL
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
JUDÍAS VERDES AL NATURAL CHULETAS DE CORDERO A LA PLANCHA FRUTA DEL TIEMPO 554 KCAL	SPAGUETTI BOLOÑESA  MERLUZA EN SALSA VERDE  FRUTA DEL TIEMPO 603 KCAL	ARROZ TRES DELICIAS  POLLO EN SALSA CAZADORA FRUTA DEL TIEMPO 613 KCAL	SOPA DE COCIDO  SALMÓN A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL  YOGUR NATURAL  602 KCAL	LENTEJAS ESTOFADAS ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA FRUTA DEL TIEMPO 643 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.