

# FEBRERO 2021

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO</b>  <b>PERCA AL HORNO</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> <b>642 KCAL</b>	<b>ARROZ TRES DELICIAS</b>  <b>LONGANIZA ASADA</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> <b>645 KCAL</b>	<b>CREMA DE LEGUMBRES CON PICATOSTES</b>  <b>PECHUGAS DE POLLO CON AJO Y ORÉGANO</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> <b>556 KCAL</b>	<b>SOPA DE ESTRELLITAS</b>  <b>CARRILLERA DE CERDO BRASEADA</b>  <b>YOGURES VARIADOS</b>  <b>617 KCAL</b>	<b>MENESTRA DE VERDURAS</b>  <b>PAVO GUISADO</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> <b>611 KCAL</b>
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<b>POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS</b>  <b>HAMBURGUESA</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> <b>579 KCAL</b>	<b>SPAGUETTI BOLOÑESA</b>  <b>MUSLO DE POLLO AL AJILLO</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> <b>594 KCAL</b>	<b>CREMA DE VERDURAS</b>  <b>SALMÓN AL ORIO</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> <b>631 KCAL</b>	<b>JUDÍAS VERDES CON PATATA</b>  <b>COSTILLA DE CERDO A LA RIOJANA</b>  <b>YOGURES VARIADOS</b>  <b>626 KCAL</b>	<b>ARROZ CON TOMATE</b>  <b>TORTILLA DE PATATA CON SARDINA</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> <b>632 KCAL</b>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<b>CANELONES DE POLLO GRATÉN</b>  <b>MERLUZA AL HORNO</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> <b>613 KCAL</b>	<b>PAELLA</b>  <b>ALITAS DE POLLO AL CURRY</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> <b>585 KCAL</b>	<b>GUISANTES CON JAMÓN</b>  <b>ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS</b> <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> <b>568 KCAL</b>	<b>FESTIVO SEMANA BLANCA</b>	<b>FESTIVO SEMANA BLANCA</b>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<b>FIDEUA</b>  <b>SALCHICHAS AL HORNO</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> <b>624 KCAL</b>	<b>CREMA DE CALABACÍN</b>  <b>ATÚN CON TOMATE</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> <b>602 KCAL</b>	<b>ARROZ DE CHIPIRONES</b>  <b>TORTILLA DE QUESO</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b> <b>553 KCAL</b>	<b>SOPA DE CODITOS CON POLLO Y HUEVO</b>  <b>CORDERO A LA PASTORA</b>  <b>YOGUR DE SABOR</b>  <b>617 KCAL</b>	<b>BORRAJAS CON PATATAS</b>  <b>GUISO DE MELOSO DE TERNERA</b>  <b>FRUTA DEL TIEMPO</b>

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.

## 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 protéico 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 protéico 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.