

# MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

## JUNIO 2022

		<b>MIÉRCOLES 1</b>	<b>JUEVES 2</b>	<b>VIERNES 3</b>
		BORRAJAS CON REFRITO  CARRILLERAS GUISADAS FRUTA DEL TIEMPO 658 KCAL	LENTEJAS ESTOFADOS CON VERDURAS CHULETAS DE PAVO AL AJILLO NATILLAS 702 KCAL 	JUDÍAS VERDE CON PATATAS  BACALAO A LA VIZCAÍNA CON GUARNICIÓN  FRUTA DEL TIEMPO 677 KCAL
<b>LUNES 6</b>	<b>MARTES 7</b>	<b>MIÉRCOLES 8</b>	<b>JUEVES 9</b>	<b>VIERNES 10</b>
GARBANZOS EN SALSA GALLINETA CON VINAGRETA DE TOMATE YOGUR  653 KCAL	MACARRONES CON ATÚN   TORTILLA DE LONGANIZA  FRUTA DEL TIEMPO 717 KCAL	MENESTRA DE VERDURAS CALAMARES ENCEBOLLADOS  FRUTA DEL TIEMPO 663 KCAL	ARROZ BLANCO CON TOMATE CASERO CABECERO DE LOMO ASADO FRUTA 731 KCAL	CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA SALCHICHAS CON ENSALADA FRUTA 679 KCAL
<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
LENTEJAS LIONESA TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL  FRUTA DEL TIEMPO 720 KCAL	BORRAJAS CON JAMÓN MERLUZA CON SALSA MARINERA YOGUR BEBIDO  604 KCAL	SPAGUETTI NAPOLITANA  LONGANIZA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO 816 KCAL	ACELGAS CON PATATAS  POLLO ASADO CON PIMIENTOS VERDES FRUTA 673 KCAL	PATATAS RIOJANA SALMÓN ASADO CON SALSA DE SOJA  FRUTA 676 KCAL
<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>		
FUSILLI A LA CARBONARA  TILAPIA A LA ROMANA    FRUTA 691 KCAL	CREMA PURRUSALDA CON PICATOSTES  ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA 719 KCAL	ARROZ CON TOMATE Y HUEVO FRITO  HAMBURGUESA CON QUESO HELADO  750 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.