



















MENU C.P. I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

SEPTIEMBRE 2022

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	FIESTA LOCAL	FIESTA LOCAL
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL  FRUTA 692 KCAL	MACARRONES CON ATÚN   POLLO ASADO FRUTA 593 KCAL	CREMA DE VERDURAS BACALAO CON TOMATE  YOGUR  698 KCAL	ACELGAS CON REFRITO DE AJO Y JAMÓN ESTOFADO DE TERNERA FRUTA 625 KCAL	ARROZ TRES DELICIAS  TILAPIA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL  FRUTA 679 KCAL
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
FIDEOS CON COSTILLA  MERLUZA AL ORIO  FRUTA 810 KCAL	GUISANTES CON PATATA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA 652 KCAL	CREMA DE CALABACIN ARROZ CON CALAMAR  YOGUR  642 KCAL	GARBANZOS EN SALSA DE ALMENDRAS TORTILLA CON CALABACIN  FRUTA 672 KCAL	JUDIAS VERDES GUISO DE PAVO CON SETAS FRUTA 601 KCAL
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
MENESTRA DE VERDURAS LONGANIZA ASADA CON PIMIENTOS FRUTA 760 KCAL	BROCOLI CON PATATA Y REFRITO DE AJOS ALBONDIGAS DE PESCADO CON TOMATE  FRUTA 680 KCAL	ARROZ PILAW CON TOMATE CASERO TORTILLA DE JAMÓN  YOGUR  630 KCAL	LENTEJAS LIONESA  LOMO DE CERDO BRESEADO FRUTA 720 KCAL	CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES  ABADEJO A LA DONOSTIARRA  FRUTA

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.