






















MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

JUNIO 2023

			JUEVES 1	VIERNES 2
			LENTEJAS ESTOFADOS CON VERDURAS	JUDÍAS VERDE CON PATATAS 
			CHULETAS DE PAVO AL AJILLO	BACALAO A LA VIZCAÍNA CON GUARNICIÓN 
			NATILLAS 702 KCAL 	FRUTA DEL TIEMPO 677 KCAL
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
ENSALADILLA RUSA 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 TIBIA DE ZANAHORIA Y PATATA SALCHICHAS CON ENSALADA FRUTA 679 KCAL
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
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	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS SALMÓN ASADO CON SALSA DE SOJA  FRUTA 676 KCAL
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
ENSALADA DE PASTA  TILAPIA A LA ROMANA    FRUTA 691 KCAL	CREMA PURRUSALDA CON PICATOSTES  ALBÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA 719 KCAL	JUDIAS VERDES CON SOFRITO BACALAO EN SALSA VIZCAINA  FRUTA 598KCAL	GARBANZOS EN SALSA PECHUGAS DE PAVO A LA PLANCHA CON AJACEITE FRUTA 565KCAL	ARROZ CON TOMATE Y HUEVO FRITO  HAMBURGUESA 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.