

# MENU C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

## OCTUBRE 2022

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS  SALMÓN ASADO CON SOJA  FRUTA KCAL 654	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  PECHUGAS A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL  FRUTA KCAL 602	JUDIAS VERDES CON PATATA  GALLINETA CON VINAGRETA DE TOMATE  FRUTA 632 KCAL	MACARRONES NAPOLITANA  SALCHICHAS AL HORNO CON ENSALADA  YOGUR  621 KCAL	BORRAJAS CON PATATAS  MILANESA DE TERNERA  FRUTA 610 KCAL
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
ACELGAS CON REFRITO DE AJOS Y JAMON  LOMO DE CERDO ADOBADO  FRUTA	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	SOPA DE FIDEOS  PECHUGA DE POLLO EN SALSA CON PIMIENTOS ROJOS   FRUTA 521 KCAL	PAELLA VALENCIANA   TORTILLA DE ATÚN CON GUARNICIÓN   FRUTA 617 KCAL
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 29	JUEVES 20	VIERNES 21
MENESTRA DE VERDURAS  PALITOS DE PESCADO    FRUTA 617 KCAL	CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA  FRICANDÓ DE TERNERA   FRUTA 667 KCAL	MACARRONES CON TOMATE  BACALAO A LA VIZCAINA   YOGUR BEBIDO  622 KCAL	GUISANTES A LA FRANCESA  POLLO AL CHILINDRÓN  FRUTA 612 KCAL	JUDIAS VERDES CON PATATA  TORTILLA DE LONGANIZA CON TOMATE NATURAL  FRUTA 661 KCAL
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
CREMA DE CALABACIN   EMPERADOR A LA VINAGRETA  FRUTA 569 KCAL	GARBANZOS EN SALSA  CHULETA DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA  FRUTA 627 KCAL	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS Y SETAS FILETE DE TILAPIA CON TOMATE   YOGUR 604 KCAL	SOPA DE CODITOS  LONGANIZA ASADA CON PISTO  FRUTA 575 KCAL	MACARRONES GRATINADOS   TORTILLA DE JAMÓN  FRUTA 510 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.