

# MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

## ENERO 2023

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
FIDEOS A LA CAZUELA  TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA  FRUTA DEL TIEMPO 634 KCAL	BORRAJAS CON PATATAS FILETE DE LIMANDA A LA ROMANA  FRUTA NATURAL 665 KCAL	LENTEJAS CON VERDURITAS POLLO ASADO CON PATATAS OANADERA FRUTA 661 KCAL	ACELGAS CON REFRITO DE JAMÓN PERCA A LA PLANCHA CON PIMIENTOS  YOGUR  642 KCAL	PAELLA DE PESCADO HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL FRUTA KCAL 650
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO  MUSLO DE POLLO AL CHILINDRON FRUTA KCAL 554	MENESTRA DE VERDURAS LOMO A LA RIOJANA FRUTA KCAL 699	ARROZ PILAW CON TOMATE CASERO  MERLUZA AL ORIO    POSTRE LACTEO  690 KCAL	CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA  TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  FRUTA 593 KCAL	JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALMÓN AL HORNO CON SOJA  FRUTA 524 KCAL
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
FIDEOS A LA CAZUELA  SALCHICHAS AL HORNO FRUTA 808 KCAL	CREMA DE CALABACIN  BACALAO AL HORNO CON SANFINA  FRUTA 663 KCAL	GARBANZOS EN SALSA DE ALMENDRAS TORTILLA DE LONGANIZA  FRUTA 675 KCAL	ARROZ CALDOSO DE PESCADO  PECHUGAS DE POLLO A LA PLANCHA CON AJACEITE YOGUR BEBIDO  578 KCAL	BORRAJAS CON PATATAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA    FRUTA 579 KCAL
LUNES 30	MARTES 31			
GUISANTES CON PATATA LONGANIZA AL HORNO FRUTA 745 KCAL	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES CHULETA DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA 685KCAL			

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.