

MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

FEBRERO 2023

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		SOPA DE COCIDO  TILAPIA EN SALSA VERDE   FRUTA  632 KCAL	BORRAJAS CON REFRITO DE AJO Y JAMÓN CARRILLERAS ESTOFADAS ARROZ CON LECHE  702 KCAL	TALLARINES BOLOÑESA  BACALAO AL HORNO CON FRITADA  FRUTA DEL TIEMPO 671 KCAL
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
LENTEJAS LIONESA  SALCHICHAS AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO 750 KCAL	CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES FILETE DE TILAPIA REBOZADO   FRUTA  732 KCAL	MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE   TORTILLA DE JAMON YORK Y QUESO FRUTA 710 KCAL	JUDIAS VERDES CON PATATAS  ABADEJO CON SALSA DE TOMATE  YOGUR NATURAL  521 KCAL	ARROZ CAMPESINA CHULETAS DE CERDO A LA MILANESA CON TOMATE  FRUTA 668 KCAL
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL  FRUTA 712 KCAL	MENESTRA DE VERDURAS PAELLA DE PESCADO   YOGUR  595 KCAL	SPAGUETTI NAPOLITANA  ALBONDIGAS CON SALSA DE ALMENDRAS FRUTA 820 KCAL	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO  CHULETAS DE PAVO ADOBADAS CON ENSALADA FRUTA 719 KCAL	CREMA PORRUSALDA CON PICATOSTES  MERLUZA EN SALSA VERDE  FRUTA 724 KCAL	POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS TORTILLA DE QUESO CON GUARNICIÓN   FRUTA 722 KCAL	ARROZ TRES DELICIAS   FILETE DE LUBINA AL ORIO CON ENSALADA  FRUTA 690 KCAL	BROCOLI SALTEADO MELOSO DE TERNERA ESTOFADO  YOGUR  623 KCAL
LUNES 27	MARTES 28			
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES GUIZO DE ATÚN  FRUTA 625 KCAL	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURITAS TORTILLA DE PATATA CON EN SALADA  FRUTA KCAL 692			

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.