

MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

MARZO 2023

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		ESPIRALES CON SALSA DE SETAS  ALITAS DE POLLO ADOBADAS FRUTA KCAL 686	ACELGAS CON PATATA Y REFRITO HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA POCHADA POSTRE LÁCTEO  KCAL 642	GARBANZOS EN SASA PERCA A LA PLANCHA CON PIMIENTOS Y CEBOLLA  FRUTA KCAL 650
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
CREMA PARMENTIER  TORTILLA DE ATÚN  FRUTA 663 KCAL	JUDÍAS VERDES CON REFRITO DE JAMÓN GALLINETA CON VINAGRETA DE TOMATE  FRUTA 524 KCAL	LENTEJAS LIONESA  MUSLOS DE POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA FRUTA KCAL 554	ARROZ PILAW CON TOMATE MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA  YOGUR  690 KCAL	MENESTRA DE VERDURAS CARRILLERAS DE CERDO ESTOFADAS FRUTA KCAL 699
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
TALLARINES BOLOÑESA  TORTILLA DE JAMÓN  FRUTA 808 KCAL	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES  HAMBURGUESA DE PESCADO  FRUTA 663 KCAL	GARBANZOS ESTOFADOS CON BACALAO  PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA 675 KCAL	PAELLA VALENCIANA BACALAO AL HORNO CON PIPERRADA YOGUR NATURAL  578 KCAL	BORRAJAS CON PATATAS LIBRITOS DE LOMO CON ENSALADA FRUTA 579 KCAL
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
GUISANTES CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA FRUTA 745 KCAL	BRÓCOLI SALTEADO EMPERADOR A LA DONOSTIARRA  FRUTA 667 KCAL	CREMA DE PORRUSALDA CON PICATOSTES  TORTILLA DE PATATA  FRUTA 622 KCAL	CANELONES DE PESCADO  ESTOFADO DE TERNERA  YOGURES VARIADOS DE SABORES  612 KCAL	JUDÍAS VERDES CON PATATA CALAMARES REBOZADOS CON ENSALADA  FRUTA 661 KCAL
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
PATATAS A LA RIOJANA PECHUGA DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA  FRUTA 650 KCAL	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES  LOMO DE CERDO BRESEADO FRUTA 670 KCAL	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURITAS TORTILLA DE LONGANIZA  FRUTA 705 KCAL	ACELGAS CON PATATAS BACALAO EN SALSA MARINERA  POSTRE LÁCTEO  670 KCAL	MACARRONES A LA NAPOLITANA  PECHUGA DE POLLO AL AJILLO FRUTA DEL TIEMPO 671KCAL

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.