

# MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

## ABRIL 2022

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
FESTIVO	JUDIAS VERDES CON PATATA LONGANIZA ASADAS CON PIMIENTOS VERDES FRUTA DEL TIEMPO 546KCAL	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES MERLUZA A LA GALLEGA FRUTA DEL TIEMPO 561KCAL	LENTEJAS LIONESA ALITAS DE POLLO ASADAS CON ENSALADA ARROZ CON LECHE 605KCAL	PAELLA DE PESCADO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA FRUTA 593KCAL
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
ACELGAS CON REFRITO DE JAMÓN Y AJOS LIBRITOS DE LOMO FRUTA DEL TIEMPO 546KCAL	CREMA PORRUSALDA CON PICATOSTES  BACALAO AL HORNO CON PATATAS PANADERA  FRUTA 724 KCAL	POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS TORTILLA DE QUESO CON GUARNICIÓN  FRUTA 722 KCAL	ARROZ TRES DELICIAS   SALMON AL ORIO  FRUTA 690 KCAL	BRÓCOLI SALTEADO ALBÓNDIGAS CON SALSA DE ALMENDRAS YOGUR  623 KCAL
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
FESTIVO	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES  PECHUGA PLANCHA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL Y TOMATE NATURAL FRUTA 724 KCAL	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA  FRUTA 722 KCAL	ARROZ PILAW ATÚN CON TOMATE  FRUTA 690 KCAL	BORRAJAS CON PATATA HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL YOGUR  623 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.