

MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

MAYO 2023

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	MENESTRA DE VERDURAS LONGANIZA ASADA CON PIMIENTO VERDE FRUTA 699 KCAL	ARROZ PILAW CON TOMATE CASERO  MERLUZA EN SALSA VERDE  FRUTA 691 KCAL	LENTEJAS LIONESAS TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN  YOGUR  659 KCAL	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y REFrito DE AJOS Y JAMON SALMÓN AL HORNO CON TOMATE NATURAL  FRUTA DEL TIEMPO 692 KCAL
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE LONGANIZA CON ENSALADA  FRUTA 692 KCAL	MACARRONES BOLOÑESA  PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON AJACEITE FRUTA 686 KCAL	CREMA PARMENTIER CON PICATOSTES  TILAPIA A LA MARINERA  FRUTA 693 KCAL	ACELGAS REHOGADAS CON AJOS MELOSO DE TERNERA JARDINERA FRUTA 642 KCAL	PAELLA PERCA A LA GALLEGA  YOGUR 650 KCAL
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
FIDEOS A LA CAZUELA  POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA 768 KCAL	SOPA DE COCIDO CON SÉMOLA Y PICADILLO  CALAMARES REBOZADOS CON ENSALADA  FRUTA 657 KCAL	GARBANZOS EN SALSA TORTILLA DE CALABACÍN CON PATATA  FRUTA NATURAL 678 KCAL	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES PAELLA DE PESCADO  YOGUR  649 KCAL	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN ALITAS DE POLLO AL AJILLO FRUTA 603 KCAL
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  YOGUR  702 KCAL	GUISANTES CON PATATA Y HUEVO DURO LONGANIZA ASADA FRUTA 769 KCAL	BRÓCOLI SALTEADO BACALAO CON TOMATE Y PIMIENTOS  FRUTA 667 KCAL	FIDEUA  LOMO ADOBADO CON PISTO FRUTA 706 KCAL	BORRAJA CON PATATA SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN   FRUTA 663 KCAL
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO A LA CAZADORA FRUTA 645 KCAL	FUSILIS CON CHORIZO  TILAPIA EN SALSA VERDE  FRUTA 730 KCAL	BORRAJAS CON REFrito CARRILLERAS GUIADAS FRUTA DEL TIEMPO 658 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.