

# MENU C.P. I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

## SEPTIEMBRE 2023

			JUEVES 1	VIERNES 2
			<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>
<b>LUNES 4</b>	<b>MARTES 5</b>	<b>MIÉRCOLES 6</b>	<b>JUEVES 7</b>	<b>VIERNES 8</b>
<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	ARROZ BLANCO CON TOMATE CASERO CHULETAS DE PAVO AL AJILLO FRUTA  732KCAL	<b>FIESTA LOCAL</b>
<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL  FRUTA  692 KCAL	MACARRONES CON ATÚN   POLLO ASADO  FRUTA  593 KCAL	ENSALADILLA RUSA   GALLINETA CON VINAGRETA DE TOMATE  YOGUR  653 KCAL	ACELGAS CON REFRITO DE AJO Y JAMÓN  ESTOFADO DE TERNERA  FRUTA  625 KCAL	ARROZ TRES DELICIAS  TILAPIA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL  FRUTA  679 KCAL
<b>LUNES 18</b>	<b>MARTES 19</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b>	<b>JUEVES 21</b>	<b>VIERNES 22</b>
CREMA DE VERDURAS BACALAO CON TOMATE  YOGUR  698 KCAL	GUISANTES CON PATATA SALCHICHAS AL HORNO  FRUTA  652 KCAL	FIDEUA   LENGUADO SALSA MARINERA   YOGUR  730 KCAL	GARBANZOS EN SALSA DE ALMENDRAS TORTILLA CON CALABACIN  FRUTA  672 KCAL	JUDIAS VERDES GUISO DE PAVO CON SETAS  FRUTA  601 KCAL
<b>LUNES 25</b>	<b>MARTES 26</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b>	<b>JUEVES 28</b>	<b>VIERNES 29</b>
MENESTRA DE VERDURAS  LONGANIZA ASADA CON PIMIENTOS  FRUTA 760 KCAL	BROCOLI CON PATATA Y REFRITO DE AJOS ALBONDIGAS DE PESCADO CON TOMATE  FRUTA  680 KCAL	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS  TORTILLA DE JAMÓN  YOGUR  630 KCAL	LENTEJAS LIONESA  LOMO DE CERDO BRESEADO  FRUTA  720 KCAL	CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES  ABADEJO A LA DONOSTIARRA  FRUTA

Menú valorado nutricional mente por la dietista nutricionista Lorena López Mañas. ASENDI

\*30g. 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

## SUGERENCIASPARALOSDESAYUNOS

- 1lácteo
- 1frutapequeñaomedia
- 1racióndecereales,pan,galletasobizcochoscaseros...(preferiblementeintegrales)

## SUGERENCIASPARALOSALMUERZOSYMERIENDAS

- Asegurarelaportede frutaylácteos (1frutay1yoguroleche)
- Asegurarelaportedeenergía(bocadillo)

## SUGERENCIASPARALASCENAS

- Unprimer platoenformadeverduracocida,asada,alaplanchaoenensalada(asegurandoelaportedefibra)
- Unsegundoplatovariado:
  - Losdíasqueenlacomidahayacarnepicadadebenaportarcarneopescadoenfiletecocinadodeformasencilla:plancha,horno,papilloteo microondas(asegurandoel aporte proteicosinsobrepasarlasgrasas)
  - Losdíasqueenlacomidahayacarnessabrosasocortesgrasos,lascenasdebenaportarunpescadococinadodeformasencilla:plancha,horno,papilloteo microondas(asegurandoel aporte proteicosinsobrepasarlas grasas)
  - El resto de días se debe tener en cuenta que debe haber huevo (en forma de tortilla, revuelto, plancha y menos veces frito) 3-4veces por semana y no se podrá cocinar más de dos veces por semana la carne o el pescado en forma de frito o rebozado(aconsejandofreíren freidora yrebozarsinhuevo)
- Debentener todaslascenasunaguarnicióndepatata,arrozopanpreferiblementeintegralquenosasegureelaportedeglúcidos.
- Debehaber unpostreenformadefrutaoyoguroleche.