






















MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

JUNIO 2024

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>ENSALADILLA RUSA</p> <p>GALLINETA CON VINAGRETA DE TOMATE </p> <p>FRUTA</p> <p>653 KCAL</p>	<p>MACARRONES CON ATÚN  </p> <p>TORTILLA DE LONGANIZA </p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p> <p>717 KCAL</p>	<p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>CALAMARES ENCEBOLLADOS </p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p> <p>663 KCAL</p>	<p>ARROZ BLANCO CON TOMATE CASERO</p> <p>CABECERO DE LOMO ASADO</p> <p>YOGUR</p> <p>731 KCAL</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON PATATA</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA </p> <p>FRUTA </p> <p>732 KCAL</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>LENTEJAS LIONESA</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL </p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p> <p>720 KCAL</p>	<p>BORRAJAS CON JAMÓN</p> <p>LONGANIZA AL HORNO</p> <p>YOGUR BEBIDO </p> <p>604 KCAL</p>	<p>SPAGUETTI NAPOLITANA </p> <p>MERLUZA CON SALSA MARINERA</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p> <p>816 KCAL</p>	<p>ACELGAS CON PATATAS </p> <p>POLLO ASADO CON PIMIENTOS VERDES</p> <p>FRUTA</p> <p>673 KCAL</p>	<p>ARROZ SALTEADO CON VERDURAS</p> <p>SALMÓN ASADO CON SALSA DE SOJA </p> <p>FRUTA</p> <p>676 KCAL</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>ENSALADA DE PASTA </p> <p>TILAPIA A LA ROMANA   </p> <p>FRUTA</p> <p>691 KCAL</p>	<p>CREMA PURRUSALDA CON PICATOSTES </p> <p>ALBÓNDIGAS CON TOMATE</p> <p>FRUTA</p> <p>719 KCAL</p>	<p>JUDIAS VERDES CON SOFRITO</p> <p>CALAMARES A LA ANDALUZA  </p> <p>FRUTA</p> <p>654KCAL</p>	<p>GARBANZOS EN SALSA</p> <p>PECHUGAS DE PAVO A LA PLANCHA CON AJACEITE</p> <p>FRUTA</p> <p>682KCAL</p>	<p>ARROZ CON TOMATE Y HUEVO FRITO </p> <p>SALCHICHAS CON ENSALADA</p> <p>HELADO </p> <p>750 KCAL</p>

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.