






MENU C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

OCTUBRE 2023

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p>ARROZ SALTEADO CON VERDURAS</p> <p>SALMÓN ASADO CON SOJA</p>  <p>FRUTA</p> <p>KCAL 654</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</p> <p>PECHUGAS A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL 602</p>	<p>JUDIAS VERDES CON PATATA</p> <p>GALLINETA CON VINAGRETA DE TOMATE</p>  <p>FRUTA</p> <p>632 KCAL</p>	<p>MACARRONES NAPOLITANA</p>  <p>SALCHICHAS AL HORNO CON ENSALADA</p> <p>YOGUR</p>  <p>621 KCAL</p>	<p>BORRAJAS CON PATATAS</p> <p>MILANESA DE TERNERA</p> <p>FRUTA</p> <p>610 KCAL</p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<p>ACELGAS CON REFRITO DE AJOS Y JAMON</p> <p>LOMO DE CERDO ADOBADO</p> <p>FRUTA</p> <p>560 KCAL</p>	<p>SOPA DE FIDEOS</p>  <p>PECHUGA DE POLLO EN SALSA CON PIMIENTOS ROJOS</p>   <p>FRUTA</p> <p>521 KCAL</p>	<p>ARROZ CON TOMATE CASERO</p> <p>TORTILLA DE ATÚN CON GUARNICIÓN</p>   <p>FRUTA</p> <p>617 KCAL</p>	<h1>FIESTA</h1>	<h1>FIESTA</h1>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>VARITAS DE MERLUZA</p>    <p>FRUTA</p> <p>617 KCAL</p>	<p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA</p>  <p>FRICANDÓ DE TERNERA</p>   <p>FRUTA</p> <p>667 KCAL</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE</p>  <p>BACALAO A LA VIZCAINA</p>   <p>YOGUR BEBIDO</p>  <p>622 KCAL</p>	<p>GUISANTES A LA FRANCESA</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>612 KCAL</p>	<p>JUDIAS VERDES CON PATATA</p> <p>TORTILLA DE LONGANIZA CON TOMATE NATURAL</p>  <p>FRUTA</p> <p>661 KCAL</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>CREMA DE CALABACIN</p>   <p>EMPERADOR REBOZADO</p>  <p>FRUTA</p> <p>734 KCAL</p>	<p>GARBANZOS EN SALSA</p> <p>CHULETA DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p> <p>627 KCAL</p>	<p>ARROZ SALTEADO CON VERDURAS Y SETAS</p> <p>FILETE DE TILAPIA CON TOMATE</p>   <p>YOGUR</p> <p>604 KCAL</p>	<p>SOPA DE CODITOS</p>  <p>LONGANIZA ASADA CON PISTO</p> <p>FRUTA</p> <p>575 KCAL</p>	<p>MACARRONES GRATINADOS</p>   <p>TORTILLA DE JAMÓN</p>  <p>FRUTA</p> <p>510 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.