

MENÚ C.P. I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

DICIEMBRE 2023

			JUEVES 1	VIERNES 1
				TALLARINES NAPOLITANA  EMPERADOR AL ORIO  FRUTA DEL TIEMPO KCAL.554. PROT.26.9. LIP.16.9. HC.73.6
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
ARROZ TRES DELICIAS SALMÓN EN SALSA DE NARANJA CON LECHUGA  YOGUR NATURAL  KCAL.650.6. PROT.31.1. LIP.22.7. HC.80.4	BORRAJAS AL NATURAL POLLO EN SALSA CAZADORA FRUTA DEL TIEMPO KCL.694. PROT.25.6. LIP.31.2. HC.78.9	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
SOPA DE COCIDO CON PICADILLO  POLLO ASADO CON PATATA PANADERA FRUTA DEL TIEMPO KCAL.554. PROT.26.9. LIP.16.9. HC.73.6	MENESTRA DE VERDURAS LOMO CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO KCAL.663.9. PROT.29.6. LIP.26.4. HC.76.8	CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES  TORTILLA DE JAMÓN DE YORK CON ENSALADA  FRUTA DEL TIEMPO KCAL717.1. PROT.32.4. LIP.20.4. HC.100.1	GARBANZOS PERCA CON TOMATE  YOGUR NATURAL  KCAL.581.1. PROT.2.8.8. LIP.20. HC.67.6	PATATAS GUISADAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS FRUTA DEL TIEMPO KCAL.692. PROT.29.3. LIP.29.5. HC.77.5
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
GUISANTES A LA FRANCESA MERLUZA EN SALSA VERDE  FRUTA DEL TIEMPO KCAL.757.8. PROT.24.9. LIP.44.2. HC.65.2	ARROZ CON VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO KCAL.686.1. PROT.30.6. LIP.20.4. HC.94.8	JUDÍAS VERDES CON PATATAS HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL FRUTA DEL TIEMPO KCAL.722.3. PROT.29.9. LIP.27. HC.89.8	CANELONES GRATINADOS SALMÓN ASADO CON SOJA POSTRE ESPECIAL NAVIDAD	FESTIVO

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.

COMEDORES COLAR C.P. IRAMÓN 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 debe aportar carne o pescado en filete cocinado de formas sencillas: 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 formas sencillas: 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 un 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.