

MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

FEBRERO 2024

| | | | JUEVES 1 | VIERNES 2 |
|--|---|---|---|---|
| | | | BORRAJAS CON REFRITO DE AJO Y JAMÓN CARRILLERAS ESTOFADAS ARROZ CON LECHE  702 KCAL | TALLARINES BOLOÑESA  BACALAO AL HORNO CON FRITADA  FRUTA DEL TIEMPO 671 KCAL |
| LUNES 5 | MARTES 6 | MIÉRCOLES 7 | JUEVES 8 | VIERNES 9 |
| LENTEJAS LIONESA  SALCHICHAS AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO 750 KCAL | CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES FILETE DE TILAPIA REBOZADO   FRUTA 732 KCAL | MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE   TORTILLA DE JAMON YORK Y QUESO FRUTA 710 KCAL | JUDIAS VERDES CON PATATAS  ABADEJO CON SALSA DE TOMATE   YOGUR NATURAL 521 KCAL | ARROZ CAMPESINA CHULETAS DE CERDO A LA MILANESA CON TOMATE  FRUTA 668 KCAL |
| LUNES 12 | MARTES 13 | MIÉRCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 |
| LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL  FRUTA 712 KCAL | MENESTRA DE VERDURAS PAELLA DE PESCADO   YOGUR  595 KCAL | SPAGUETTI NAPOLITANA  ALBONDIGAS CON SALSA DE ALMENDRAS FRUTA 820 KCAL | FESTIVO | FESTIVO |
| LUNES 19 | MARTES 20 | MIÉRCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 |
| ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO  MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA 724 KCAL | CREMA PORRUSALDA CON PICATOSTES  CHULETAS DE PAVO ADOBADAS CON ENSALADA FRUTA 719 KCAL | POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS TORTILLA DE QUESO CON GUARNICIÓN   FRUTA 722 KCAL | ARROZ TRES DELICIAS   FILETE DE LUBINA AL ORIO CON ENSALADA  FRUTA 690 KCAL | BROCOLI SALTEADO MELOSO DE TERNERA ESTOFADO  YOGUR 623 KCAL |
| LUNES 26 | MARTES 27 | MIÉRCOLES 28 | JUEVES 29 | |
| CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES GUISO DE ATÚN  FRUTA 625 KCAL | ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURITAS TORTILLA DE PATATA CON EN SALADA  FRUTA KCAL 692 | ESPIRALES CON SALSA DE SETAS  ALITAS DE POLLO ADOBADAS FRUTA KCAL 686 | ACELGAS CON PATATA Y REFRITO HAMBURGUESA CON CEBOLLA POCHADA POSTRE LÁCTEO KCAL 642 | |

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.