

# MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

## MARZO 2024

				<b>VIERNES 1</b>
				GARBANZOS EN SASA PERCA A LA PLANCHA CON PIMIENTOS Y CEBOLLA  FRUTA KCAL 650
<b>LUNES 4</b>	<b>MARTES 5</b>	<b>MIÉRCOLES 6</b>	<b>JUEVES 7</b>	<b>VIERNES 8</b>
CREMA PARMENTIER  TORTILLA DE ATÚN  FRUTA 663 KCAL	JUDÍAS VERDES CON REFRITO DE JAMÓN GALLINETA CON VINAGRETA DE TOMATE  FRUTA 524 KCAL	LENTEJAS LIONESA  MUSLOS DE POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA FRUTA KCAL 554	ARROZ PILAW CON TOMATE MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA  YOGUR  690 KCAL	MENESTRA DE VERDURAS CARRILLERAS DE CERDO ESTOFADAS FRUTA KCAL 699
<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
TALLARINES BOLOÑESA  BACALAO AL HORNO CON PIPERRADA FRUTA 808 KCAL	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES  HAMBURGUESA DE PESCADO  FRUTA 663 KCAL	GARBANZOS ESTOFADOS CON BACALAO  PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL FRUTA 675 KCAL	MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN  YOGUR NATURAL  578 KCAL	BORRAJAS CON PATATAS LIBRITOS DE LOMO CON ENSALADA FRUTA 579 KCAL
<b>LUNES 18</b>	<b>MARTES 19</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b>	<b>JUEVES 21</b>	<b>VIERNES 22</b>
GUISANTES CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA MADRILEÑA FRUTA 745 KCAL	BRÓCOLI SALTEADO EMPERADOR A LA DONOSTIARRA  FRUTA 667 KCAL	CREMA DE PORRUSALDA CON PICATOSTES  TORTILLA DE PATATA  FRUTA 622 KCAL	CANELONES DE PESCADO  LOMO EMPANADO  YOGURES VARIADOS DE SABORES  758 KCAL	JUDÍAS VERDES CON PATATA CALAMARES REBOZADOS CON ENSALADA  FRUTA 661 KCAL
<b>LUNES 25</b>	<b>MARTES 26</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b>	<b>JUEVES 28</b>	<b>VIERNES 29</b>
PATATAS A LA RIOJANA PECHUGA DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA  FRUTA 650 KCAL	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES  LOMO DE CERDO BRESEADO FRUTA 670 KCAL	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN  FRUTA 705 KCAL	ACELGAS CON PATATAS PECHUGA DE POLLO AL AJILLO  POSTRE LÁCTEO  670 KCAL	MACARRONES A LA NAPOLITANA  BACALAO EN SALS MARINERA FRUTA DEL TIEMPO 671KCAL

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.