

# MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

## ABRIL 2024

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 8	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
BRÓCOLI CON PATATAS CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA   FRUTA 736KCAL	JUDIAS VERDES CON PATATA  LONGANIZA ASADAS CON PIMIENTOS VERDES FRUTA DEL TIEMPO 757KCAL	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES  ALITAS DE POLLO ASADAS CON ENSALADA FRUTA 561KCAL	LENTEJAS LIONESA  LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  YOGUR  739KCAL	MACARRONES CON TOMATE MERLUZA A LA GALLEGA  FRUTA DEL TIEMPO 743KCAL
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ACELGAS CON REFRITO DE JAMÓN Y AJOS  LIBRITOS DE LOMO   FRUTA DEL TIEMPO  764KCAL	CREMA PORRUSALDA CON PICATOSTES   BACALAO AL HORNO CON PATATAS PANADERA  FRUTA 724 KCAL	POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS TORTILLA DE QUESO CON GUARNICIÓN  FRUTA  722 KCAL	ARROZ TRES DELICIAS   SALMON SALSA DE SOJA  YOGUR  690 KCAL	BRÓCOLI SALTEADO ALBÓNDIGAS CON SALSA DE ALMENDRAS FRUTA 732 KCAL
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES  PECHUGA PLANCHA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL Y TOMATE NATURAL FRUTA 724 KCAL	FESTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA  FRUTA 722 KCAL	ARROZ PILAW VARITAS DE MERLUZA    YOGUR  690 KCAL	BORRAJAS CON PATATA HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL  FRUTA 774 KCAL
LUNES 29	MARTES 30			
FIDEOS A LA CAZUELA  CHULETA DE PAVO CON ENSALADA  FRUTA 779 KCAL	ARROZ BLANCO CON TOMATE CASERO  MERLUZA EN SALSA VERDE  FRUTA 691 KCAL			

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.