

MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

MAYO 2024

| | | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|--|---|---|---|--|
| | | FESTIVO | LENTEJAS LIONESAS TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA  YOGUR  689 KCAL | JUDÍAS VERDES CON PATATA Y REFRITO DE AJOS Y JAMON SALMÓN AL HORNO CON TOMATE NATURAL  FRUTA DEL TIEMPO 692 KCAL |
| LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
| ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA  FRUTA 722 KCAL | MACARRONES BOLOÑESA  LENGUADO A LA MARINERA FRUTA 686 KCAL | CREMA PARMENTIER CON PICATOSTES  PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON AJACEITE  FRUTA 693 KCAL | ACELGAS REHOGADAS CON AJOS MELOSO DE TERNERA JARDINERA FRUTA 642 KCAL | ARROZ TRES DELICIAS PERCA A LA GALLEGA  YOGUR 650 KCAL |
| LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
| FIDEOS A LA CAZUELA  POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA 768 KCAL | SOPA DE COCIDO CON SÉMOLA Y PICADILLO  CALAMARES REBOZADOS CON ENSALADA  FRUTA 657 KCAL | GARBANZOS EN SALSAS TORTILLA DE CALABACÍN CON PATATA  FRUTA NATURAL 678 KCAL | ENSALADA CON MAIZ PAELLA DE PESCADO  YOGUR  594 KCAL | JUDÍAS VERDES CON JAMÓN ALITAS DE POLLO AL AJILLO FRUTA 603 KCAL |
| LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| BRÓCOLI SALTEADO BACALAO CON TOMATE Y PIMIENTOS  FRUTA 667 KCAL | GUISANTES CON PATATA Y HUEVO DURO LONGANIZA ASADA FRUTA 769 KCAL | POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  YOGUR  702 KCAL | FIDEUA  LOMO ADOBADO CON PISTO FRUTA 706 KCAL | BORRAJA CON PATATA SALMÓN AL HORNO CON GUARNICIÓN   FRUTA 663 KCAL |
| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 31 |
| CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO A LA CAZADORA FRUTA 645 KCAL | FUSILIS CON CHORIZO  TILAPIA EN SALSAS VERDE  FRUTA 730 KCAL | BORRAJAS CON REFRITO CARRILLERAS GUIADAS FRUTA DEL TIEMPO 658 KCAL | MENESTRA DE VERDURAS LONGANIZA ASADA CON PIMIENTO VERDE FRUTA 699 KCAL | LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL FRUTA 712KCAL |

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.