




























# MENU C.P. I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

## SEPTIEMBRE 2024

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
FIESTA  LOCAL	FIESTA  LOCAL	ENSALADA DE PASTA  CROQUETAS DE BACALAO CON PISTO  FRUTA 742KCAL	JUDÍAS VERDES CON PATATAS  TILAPIA A LA PLANCHA   YOGUR  643KCAL	LENTEJAS CON VERDURAS  TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL  FRUTA 692 KCAL
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
BRÓCOLI SALTEADO  PERCA C/PIMIENTOS   FRUTA 619 KCAL	MACARRONES CON TOMATE   BACALAO AL HORNO CON LECHUGA  FRUTA 593 KCAL	ENSALADILLA RUSA   TORTILLA FRANCESA  FRUTA 653 KCAL	ACELGAS CON REFRITO DE AJO  ESTOFADO DE PESCADO   YOGUR  625 KCAL	ARROZ TRES DELICIAS   MERLUZA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL  FRUTA 679 KCAL
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
GARBANZOS CON VERDURAS  TORTILLA DE ATÚN  FRUTA 658 KCAL	GUISANTES CON PATATA  PANGA CON AJO Y PEREJIL  FRUTA 632 KCAL	FIDEUA   PERCA S/ MARINERA CON LECHUGA  FRUTA  719 KCAL	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES   LIMANDA CON ENSALADA   YOGUR  572 KCAL	ARROZ S/TOMATE   TILAPIA A LA ROMANA  FRUTA  697 KCAL
LUNES 30				
MENESTRA DE VERDURAS  VARITAS DE MERLUZA  FRUTA  701 KCAL				

Menú valorado nutricionalmenteporladietistanutricionistaLorenaLópezMañas.ASENDI

\*30g.depanencadacomida/\*\*Elcálulonutricionalcorrespondealgrupodeedadde7-12años.

# 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.
- Debe 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.