

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 LONGANIZA YOGUR  693KCAL	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL  FRUTA 692 KCAL
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
GUISANTES CON PATATA POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA 619 KCAL	MACARRONES CON TOMATE  BACALAO AL HORNO CON LECHUGA  FRUTA 593 KCAL	ENSALADILLA RUSA   TORTILLA DE JAMÓN  FRUTA 653 KCAL	ACELGAS CON REFRITO DE AJO MAGRO DE CERDO ESTOFADO 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	BRÓCOLI SALTEADO CHULETA DE PAVO AL AJILLO FRUTA 652 KCAL	FIDEUA  PERCA S/ MARINERA CON LECHUGA  FRUTA  719 KCAL	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES  CABECERO DE LOMO CON ENSALADA YOGUR  572 KCAL	ARROZ S/TOMATE TILAPIA A LA ROMANA  FRUTA  697 KCAL
LUNES 30				
MENESTRA DE VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO FRUTA 701 KCAL				

Menú valorado nutricional mente por la dietista nutricionista Lorena López Mañas. ASENDI

*30g. de pan en cada comida/**El cálculo nutricional corresponde al grupo de edad de 7-12 años.

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:
 - Los días que en la comida haya carne picada debe aportar carne o pescado en filete cocinado de formas sencillas: 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 formas sencillas: 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 rebozarse sin huevo)
- Debe tener todas las cenas un 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.