




















MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

JUNIO 2025

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p>ENSALADILLA RUSA</p>  <p>PECHUGAS EMPANADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>673 KCAL</p>	<p>MACARRONES CON ATÚN</p>  <p>CALAMARES ENCEBOLLADOS</p>  <p>FRUTA</p> <p>717 KCAL</p>	<p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>CABECERO DE LOMO A LA PLANCHA CON LECHUGA</p> <p>FRUTA</p> <p>663 KCAL</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS</p>  <p>CROQUETAS DE BACALAO</p>  <p>YOGUR</p>  <p>731 KCAL</p>	<p>JUDÍAS VERDES AL NATURAL</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS</p> <p>FRUTA</p> <p>732 KCAL</p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<p>LENTEJAS LIONESA</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL</p>  <p>FRUTA</p> <p>720 KCAL</p>	<p>BORRAJAS CON JAMÓN</p> <p>TERNERA GUISADA</p> <p>FRUTA</p> <p>664 KCAL</p>	<p>ENSALADILLA RUSA</p>  <p>ALBÓNDIGAS DE PESCADO</p>  <p>FRUTA</p> <p>746 KCAL</p>	<p>BRÓCOLI CON PATATAS Y JAMÓN</p> <p>PECHUGAS A LA PLANCHA CON LECHUGA</p> <p>YOGUR</p>  <p>663 KCAL</p>	<p>PAELLA</p>  <p>MERLUZA AL HORNO</p>  <p>FRUTA</p> <p>716 KCAL</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>ENSALADA DE PASTA</p>  <p>TILAPIA A LA ROMANA</p>  <p>FRUTA</p> <p>691 KCAL</p>	<p>COLIFLOR CON JAMÓN</p> <p>POLLO ASADO CON PATATAS</p> <p>FRUTA</p> <p>719 KCAL</p>	<p>JUDIAS VERDES CON SOFRITO</p> <p>CALAMARES A LA ANDALUZA</p>  <p>FRUTA</p> <p>654 KCAL</p>	<p>FUSILLIS GRATINADOS</p>  <p>LOMO A LA PLANCHA</p> <p>YOGUR</p>  <p>732 KCAL</p>	<p>ARROZ CON TOMATE Y HUEVO FRITO</p>  <p>SALCHICHAS CON ENSALADA</p> <p>HELADO</p>  <p>850 KCAL</p>

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.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 hay 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 hay 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 en 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.