

MENU C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

OCTUBRE 2024

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<p>PATATAS CON VERDURAS</p> <p>SALMÓN AL HORNO C/ZANAHORIA RALLADA</p> <p>FRUTA</p> <p>669 KCAL</p>	<p>LENTEJAS LIONESA</p> <p>TORTILLA DE QUESO C/ENSALADA</p> <p>FRUTA</p> <p>708 KCAL</p>	<p>MACARRONES GRATINADOS</p> <p>PERCA S/PIMIENTOS</p> <p>YOGUR</p> <p>621 KCAL</p>	<p>BORRAJAS CON PATATAS</p> <p>TILAPIA REBOZADA</p> <p>FRUTA</p> <p>679 KCAL</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>COLIFLOR CON PATATAS</p> <p>PERCA A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>599KCAL</p>	<p>SOPA DE FIDEOS</p> <p>ALBÓNDIGAS DE PESCADO</p> <p>FRUTA</p> <p>661 KCAL</p>	<p>JUDÍAS VERDES</p> <p>CALAMARES C/GUARNICIÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>617 KCAL</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE</p> <p>YOGUR</p> <p>690KCAL</p>	<p>ALUBIAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA CALABACÍN</p> <p>FRUTA</p> <p>726KCAL</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>ACELGAS CON PATATAS</p> <p>VARITAS DE MERLUZA</p> <p>FRUTA</p> <p>617 KCAL</p>	<p>CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES</p> <p>TILAPIA AJO Y PEREJIL C/LECHUGA</p> <p>FRUTA</p> <p>617 KCAL</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>BACALAO AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>622 KCAL</p>	<p>GUISANTES A LA FRANCESA</p> <p>CROQUETAS DE PESCADO</p> <p>YOGUR</p> <p>612 KCAL</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA</p> <p>661 KCAL</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>CREMA DE CALABACIN CON PICATOSTES</p> <p>HAMBURGUESA DE PESCADO PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>714 KCAL</p>	<p>GARBANZOS EN SALSA</p> <p>MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p> <p>627 KCAL</p>	<p>SOPA VERDURAS MARAVILLA</p> <p>SALMÓN CON PISTO</p> <p>FRUTA</p> <p>644 KCAL</p>	<p>BRÓCOLI CON PATATAS</p> <p>LIMANDA CON PIMIENTOS</p> <p>YOGUR</p> <p>625 KCAL</p>	<p>ARROZ C/TOMATE</p> <p>TORTILLA ATÚN</p> <p>FRUTA</p> <p>596 KCAL</p>
LUNES28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
<p>CANELONES DE ATÚN</p> <p>BACALAO CON PIMIENTOS ASADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>779 KCAL</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON PATATAS</p> <p>TILAPIA AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>622 KCAL</p>	<p>LENTEJAS LIONESA</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA</p> <p>FRUTA</p> <p>682 KCAL</p>	<p>CREMA DE CALABAZA C/PICATOSTES</p> <p>CALAMARES A LA ROMANA</p> <p>YOGUR</p> <p>621 KCAL</p>	

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.
- 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.