

MENU C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

OCTUBRE 2024

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

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.