

MENU C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

OCTUBRE 2024

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	PATATAS RIOJANA 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 PECHUGAS EMPANADAS   FRUTA 679 KCAL
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
COLIFLOR CON PATATAS LOMO DE CERDO ADOBADO FRUTA 659KCAL	SOPA DE FIDEOS  ALBÓNDIGAS DE PESCADO    FRUTA 661 KCAL	JUDÍAS VERDES ALITAS DE POLLO C/GUARNICIÓN FRUTA 627 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  CHULETA DE PAVO AL AJILLO CON LECHUGA FRUTA 667 KCAL	MACARRONES CON TOMATE  BACALAO A LA VIZCAINA  FRUTA 622 KCAL	GUIANTES A LA FRANCESA POLLO ASADO 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 PLANCHA FRUTA 714 KCAL	GARBANZOS EN SALSA PECHUGAS PLANCHA CON ENSALADA FRUTA 627 KCAL	SOPA MARAVILLA  SALMÓN CON PISTO  FRUTA 644 KCAL	BRÓCOLI CON PATATAS LONGANIZA CON PIMIENTOS VERDES YOGUR  675 KCAL	ARROZ C/TOMATE TORTILLA DE JAMÓN  FRUTA 596 KCAL
LUNES28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
CANELONES DE ATÚN   BACALAO CON PIMIENTOS ASADOS  FRUTA 779 KCAL	JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALCHICHAS AL HORNO FRUTA 662 KCAL	LENTEJAS LIONESA TORTILLA ESPAÑOLA  FRUTA 682 KCAL	CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES  POLLO ASADO 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:
 - Los días que en la comida haya carne picada deben aportar carne o pescado en filete cocinado de forma sencilla: 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 forma sencilla: 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 rebozar sin huevo)
- 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.