

MENÚ C.P. I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

NOVIEMBRE 2024

				VIERNES 1
				FESTIVO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
COLIFLOR GRATINADA  PESCADO A LA PLANCHA  FRUTA KCAL.669	ARROZ CON CALAMARES  PERCA A LA PLANCHA CON PISTO  FRUTA KCAL.724	ALUBIAS ESTOFADAS CROQUETAS DE PESCADO    FRUTA KCAL.722	SOPA ESTRALLITAS  BACALAO AL HORNO CON PATATAS PANADERA  YOGUR  KCAL.650	MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PESCADO Y TOMATE NATURAL    FRUTA KCAL.704
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
BRÓCOLI SALTEADO PESCADO C/ TOMATE  FRUTA KCAL.698	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE QUESO  FRUTA KCAL.682	CREMA CALABACÍN PAELLA DE PESCADO   FRUTA KCAL.717	JUDÍAS VERDES AL NATURAL LIMANDA A LA PLANCHA  YOGUR  KCAL.581	FUSILLI S/SETAS  SALMÓN AL HORNO CON CEBOLLA POCHADA  FRUTA KCAL.692
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
GUISANTES A LA FRANCESA CALAMARES CON GUARNICIÓN   FRUTA KCAL.707	CREMA PARMENTIER PESCADO CON PIMIENTOS  FRUTA KCAL.686	SOPA DE FIDEOS  MERLUZA S/VERDE  FRUTA KCAL.621	GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA   YOGUR  KCAL.697	BORRAJAS CON PATATAS TILAPIA C/ TOMATE  FRUTA KCAL.678
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 30
ESPAGUETIS CON TOMATE  TORTILLA FRANCESA  FRUTA KCAL.710	SOPA DE PESCADO    TILAPIA ROMANA C/ENSALADA   FRUTA KCAL.689	CREMA DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA C/ AJOACEITE  FRUTA KCAL.652	LENTEJAS ESTOFADAS SALMÓN C/ SALSA DE SOJA   YOGUR  KCAL.693	JUDÍAS VERDES CON AJO GUISO DE PESCADO    FRUTA KCAL.671

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.