

# MENÚ C.P. I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

## NOVIEMBRE 2024

				<b>VIERNES 1</b>
				<b>FESTIVO</b>
<b>LUNES 4</b>	<b>MARTES 5</b>	<b>MIÉRCOLES 6</b>	<b>JUEVES 7</b>	<b>VIERNES 8</b>
COLIFLOR GRATINADA  LOMO A LA PLANCHA  FRUTA KCAL.719	ARROZ CON CALAMARES  PERCA A LA PLANCHA CON PISTO   FRUTA KCAL.724	ALUBIAS ESTOFADAS ALITAS DE POLLO AL AJILLO  FRUTA KCAL.722	SOPA ESTRALLITAS  BACALAO AL HORNO CON PATATAS PANADERA   YOGUR  KCAL.650	MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA PLANCHA Y TOMATE NATURAL  FRUTA KCAL.699
<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
BRÓCOLI SALTEADO MAGRO DE CERDO C/ TOMATE  FRUTA KCAL.698	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE JAMÓN YORK Y QUESO   FRUTA KCAL.712	CREMA CALABACÍN PAELLA DE PESCADO   FRUTA KCAL.717	JUDÍAS VERDES AL NATURAL CHULETA DE PAVO  YOGUR  KCAL.581	FUSILLI S/SETAS  SALMÓN AL HORNO CON CEBOLLA POCHADA  FRUTA KCAL.692
<b>LUNES 18</b>	<b>MARTES 19</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b>	<b>JUEVES 21</b>	<b>VIERNES 22</b>
GUISANTES A LA FRANCESA MERLUZA S/VERDE   FRUTA KCAL.707	CREMA PARMENTIER ESTOFADO DE PAVO  FRUTA KCAL.686	SOPA DE FIDEOS  LONGANIZA ASADA CON GUARNICIÓN  FRUTA KCAL.621	GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA   YOGUR  KCAL.697	BORRAJAS CON PATATAS SALCHICHAS CON TOMATE  FRUTA KCAL.678
<b>LUNES 25</b>	<b>MARTES 26</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b>	<b>JUEVES 28</b>	<b>VIERNES 30</b>
ESPAGUETIS CON TOMATE  TORTILLA FRANCESA  FRUTA KCAL.710	SOPA DE PESCADO    TILAPIA ROMANA C/ENSALADA   FRUTA KCAL.689	CREMA DE VERDURAS PECHUGAS PLANCHA C/ AJOACEITE  FRUTA KCAL.652	LENTEJAS ESTOFADAS SALMÓN C/ SALSA DE SOJA   YOGUR  KCAL.693	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN ESTOFADO DE TERNERA  FRUTA KCAL.707

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. IRAMÓN 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 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 haya 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 sin 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.