












MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

ENERO 2025

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
VACACIONES	VACACIONES	LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA SALSA VERDE  FRUTA 661 KCAL	COLIFLOR CON REFRITO TORILLA DE PATATAS  YOGUR  652 KCAL	SOPA MARAVILLA  HAMBURGUESA DE PESCADO CON TOMATE NATURAL   FRUTA 729 KCAL
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
ALUBIAS CON VERDURAS TILAPIA REBOZADA    FRUTA KCAL 754	BORRAJAS CON PATATAS PESCADO LA RIOJANA  FRUTA 649 KCAL	CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA MERLUZA AL ORIO  FRUTA 690 KCAL	JUDÍAS VERDES AL NATURAL TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA   YOGUR  593 KCAL	ARROZ S/TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO CON SOJA   FRUTA 624 KCAL
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
BRÓCOLI CON PATATAS PESCADO AL HORNO  FRUTA 678 KCAL	CREMA DE CALABACIN  BACALAO AL HORNO CON SANFINA  FRUTA 663 KCAL	GARBANZOS EN SALSA DE ALMENDRAS TORTILLA FRANCESA  FRUTA 685 KCAL	MENESTRA DE VERDURAS PESCADO A LA PLANCHA CON AJACEITE YOGUR  578 KCAL	SOPA DE VERDURAS  CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA     FRUTA 579 KCAL
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
GUISANTES CON PATATA CROQUETAS DE PESCADO    FRUTA 724 KCAL	FIDEOS A LA CAZUELA  MERLUZA EN SALSA VERDE   FRUTA 632 KCAL	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES  TILAPIA A LA CON ENSALADA FRUTA 685KCAL	LENTEJAS LIONESA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA  YOGUR  634 KCAL	COLIFLOR CON PATATAS ALBÓNDIGAS DE PESCADO    FRUTA 695 KCAL

Menú valorado nutricionalmente 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.
- 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.