

# MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

## FEBRERO 2025

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE </p> <p> FILETE DE TILAPIA REBOZADO</p> <p>  </p> <p>FRUTA 715KCAL</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON PATATAS</p> <p>CABECERO DE LOMO ADOBADO CON GUARNICIÓN</p> <p>FRUTA 692 KCAL</p>	<p>ALUBIAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA</p> <p></p> <p>FRUTA 710 KCAL</p>	<p>BORRAJAS CON PATATA</p> <p>PECHUGAS A LA PLANCHA CON PISTO</p> <p>YOGUR </p> <p>671 KCAL</p>	<p>ARROZ CAMPESINA</p> <p>BACALAO CON PIMIENTOS ASADOS</p> <p></p> <p>FRUTA 688 KCAL</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL</p> <p></p> <p>FRUTA 712 KCAL</p>	<p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>PAELLA DE PESCADO</p> <p> </p> <p>YOGUR </p> <p>695 KCAL</p>	<p>ESPAGUETIS NAPOLITANA</p> <p></p> <p>PECHUGAS A LA PLANCHA C/ENSALADA</p> <p>YOGUR </p> <p>780 KCAL</p>	<p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>NO LECTIVO</b></p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>ESPIRALES CON ATÚN</p> <p> </p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE </p> <p>FRUTA 719 KCAL</p>	<p>CREMA PORRUSALDA CON PICATOSTES</p> <p></p> <p>CHULETA DE PAVO</p> <p>FRUTA 724 KCAL</p>	<p>POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS</p> <p>TORTILLA DE QUESO CON GUARNICIÓN</p> <p> </p> <p>FRUTA 722 KCAL</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p> </p> <p>FILETE DE LUBINA AL ORIO CON ENSALADA</p> <p></p> <p>YOGUR </p> <p>690 KCAL</p>	<p>BROCOLI SALTEADO</p> <p>MELOSO DE TERNERA ESTOFADO</p> <p>YOGUR</p> <p>726 KCAL</p>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES </p> <p>ALITAS DE POLLO</p> <p>FRUTA 705 KCAL</p>	<p>JUDÍAS VERDES AL NATURAL</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA</p> <p></p> <p>FRUTA KCAL 672</p>	<p>ESPIRALES CON SALSA DE SETAS</p> <p></p> <p>PERCA A LAPLANCHA</p> <p>FRUTA KCAL 776</p>	<p>ACELGAS CON PATATA Y REFRITO</p> <p>HAMBURGUESA CON CEBOLLA POCHADA</p> <p>POSTRE LÁCTEO</p> <p></p> <p>KCAL 732</p>	<p>ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURITAS</p> <p>SALMÓN CON SALSA DE SOJA  </p> <p>FRUTA KCAL 712</p>

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.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 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 rebozar sin huevo)
- Deben 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.