











































MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

MARZO 2025

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>CREMA PARMENTIER</p>  <p>MERLUZA REBOZADA</p>    <p>FRUTA</p> <p>693 KCAL</p>	<p>SOPA MARAVILLA</p>  <p>PESCADO AL HORNO CON PATATAS</p>  <p>PANADERA</p>  <p>FRUTA</p> <p>679KCAL</p>	<p>BORRAJAS CON JAMÓN</p> <p>VARITAS DE MERLUZA</p>    <p>FRUTA</p> <p>714KCAL</p>	<p>ARROZ PILAW CON TOMATE</p> <p>TORTILLA DE ATÚN</p>   <p>YOGUR</p>  <p>718 KCAL</p>	<p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>LIMANDA CON VINAGRETA DE TOMATE</p>  <p>FRUTA</p> <p>681 KCAL</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO</p>  <p>BACALAO CON PIMIENTOS</p>  <p>FRUTA</p> <p>729KCAL</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON REFRITO DE AJOS</p> <p>PESCADO A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN</p>  <p>FRUTA</p> <p>612 KCAL</p>	<p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>CROQUETAS DE PESCADO</p>    <p>FRUTA</p> <p>654 KCAL</p>	<p>ALUBIAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA</p>  <p>FRUTA</p> <p>684 KCAL</p>	<p>COLIFLOR GRATINADA</p>   <p>PERCA CON PATATAS</p>  <p>PANADERA</p>  <p>FRUTA</p> <p>679 KCAL</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>TALLARINES BOLOÑESA</p>  <p>MERLUZA EN SALSA VERDE</p> <p>FRUTA</p> <p>798 KCAL</p>	<p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE QUESO</p>  <p>FRUTA</p> <p>616 KCAL</p>	<p>GARBANZOS ESTOFADOS CON BACALAO</p>  <p>PESCADO A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA</p> <p>655 KCAL</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES</p>   <p>HAMBURGUESA DE PESCADO</p>   <p>YOGUR</p>  <p>663 KCAL</p>	<p>BORRAJAS CON PATATAS</p> <p>PESCADO REBOZADO CON ENSALADA</p>    <p>FRUTA</p> <p>678 KCAL</p>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>BRÓCOLI SALTEADO</p> <p>ALBÓNDIGAS DE PESCADO</p> <p>FRUTA</p> <p>765 KCAL</p>	<p>LENTEJAS LIONESA</p> <p>EMPERADOR A LA DONOSTIARRA</p>  <p>FRUTA</p> <p>667 KCAL</p>	<p>ARROZ CON TOMATE CASERO</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p>  <p>FRUTA</p> <p>692 KCAL</p>	<p>CANELONES DE PESCADO</p>   <p>CALAMARES ENCEBOLLADOS</p>  <p>YOGUR</p>  <p>758 KCAL</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON PATATA</p> <p>PESCADO ADOBADO CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p> <p>689 KCAL</p>
LUNES 31				
<p>PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>SALMÓN CON SALSA DE SOJA</p> <p>FRUTA</p> <p>683 KCAL</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.
- Debe 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.