


































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>MUSLOS DE POLLO ASADO CON PATATAS PANADERA</p> <p>FRUTA</p> <p>679KCAL</p>	<p>BORRAJAS CON JAMÓN</p> <p>CARRILERAS DE CERDO ESTOFADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>698KCAL</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 JAMÓN</p> <p>PECHUGAS DE POLLO AL AJILLO CON GUARNICIÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>624 KCAL</p>	<p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>ESTOFADO DE PAVO</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>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA</p> <p>648 KCAL</p>	<p>GARBANZOS ESTOFADOS CON BACALAO</p>  <p>TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO</p>   <p>FRUTA</p> <p>675 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>LIBRITOS DE LOMO CON ENSALADA</p>   <p>FRUTA</p> <p>699 KCAL</p>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>BRÓCOLI SALTEADO</p> <p>ALBÓNDIGASA LA MADRILEÑA</p> <p>FRUTA</p> <p>745 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>CABECERO DE LOMO ADOBADO CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p> <p>671 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:
 - 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 rebozar 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.