






































MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

MAYO 2025

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<p>JUDÍAS VERDES CON PATATA Y REFRITO DE AJOS Y JAMON POLLO A LA CAZADORA FRUTA 691KCAL</p>	<p>SOPA DE ESTRELLITAS  SALMÓN SALSA DE SOJA Y LECHUGA   FRUTA 668KCAL</p>	<p>LENTEJAS LIONESAS TORTILLA DE CALABACÍN  FRUTA 702KCAL</p>	<p>MENESTRA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE YOGUR  689 KCAL</p>	<p>ARROZ CON VERDURITAS LUBINA AL ORIO  FRUTA 692 KCAL</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA   FRUTA 722 KCAL</p>	<p>BRÓCOLI CON PATATAS  PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON AJACEITE FRUTA 686 KCAL</p>	<p>CREMA PARMENTIER CON PICATOSTES  MERLUZA A LA MARINERA  FRUTA 693 KCAL</p>	<p>ACELGAS REHOGADAS CON AJOS MELOSO DE TERNERA JARDINERA YOGUR  662 KCAL</p>	<p>MACARRONES GRATINADOS   PERCA A LA GALLEGA  FRUTA 730 KCAL</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>SOPA DE COCIDO CON PICADILLO   POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA 688 KCAL</p>	<p>GUISANTES A LA FRANCESA CALAMARES REBOZADOS CON ENSALADA    FRUTA 697 KCAL</p>	<p>GARBANZOS EN SALSA TORTILLA DE CALABACÍN CON PATATA  FRUTA NATURAL 678 KCAL</p>	<p>ENSALADA COMPLETA   PAELLA DE PESCADO    YOGUR  674 KCAL</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON JAMÓN ALITAS DE POLLO AL AJILLO FRUTA 603 KCAL</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>FUSILLI CON CHORIZO  BACALAO CON PIMIENTOS ASADOS  FRUTA 767 KCAL</p>	<p>BORRAJAS CON PATATA Y JAMÓN LONGANIZA ASADA FRUTA 739 KCAL</p>	<p>POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  YOGUR  702 KCAL</p>	<p>COLIFLOR GRATINADA   CHULETA DE PAVO AL AJILLO FRUTA 706 KCAL</p>	<p>ENSALDA DE ARROZ   TILAPIA REBOZADA CON GUARNICIÓN   FRUTA 693 KCAL</p>

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.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 hay 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 hay 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 en 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.