

## MENÚ C.P.I. RAMÓN Y CAJAL DE AYERBE

MAYO 2026

MENÚ NO CARNE

				VIERNES 1					
				FESTIVO					
LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
Brócoli con patatas y jamón		Macarrones integrales con tomate y atún 1, 4		Lentejas con verduras		Borrajás con patatas		Arroz tres delicias 3, 4	
Tilapia a la plancha con lechuga 4		Calamares encebollados 4, 14		Tortilla de patata con calabacín 3		Limanda con pimientos verdes 4		Merluza en salsa verde 4	
Fruta		Fruta		Fruta		Yogur natural 7		Fruta	
3-6 años 575.2 kcal		3-6 años 627.6 kcal		3-6 años 601.9 kcal		3-6 años 570.0 kcal		3-6 años 597.7 kcal	
7-12 años 682.6 kcal		7-12 años 753.1 kcal		7-12 años 785.1 kcal		7-12 años 701.6 kcal		7-12 años 760.7 kcal	
13-16 años 789.9 kcal		13-16 años 853.6 kcal		13-16 años 889.8 kcal		13-16 años 789.3 kcal		13-16 años 923.8 kcal	
LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15	
Menestra de verduras		Alubias con verduras		Espirales integrales con verduritas 1		Judías verdes con patata		Arroz con tomate	
Fletán a la plancha con tomate 4		Tortilla de queso con lechuga 3, 7		Salmón con salsa de soja 4, 6		Merluza a la plancha con ajo y perejil 4		Bacalao con pimientos asados 4	
Fruta		Fruta		Fruta		Yogur natural 7		Fruta	
3-6 años 565.5 kcal		3-6 años 597.4 kcal		3-6 años 662.0 kcal		3-6 años 545.1 kcal		3-6 años 588.6 kcal	
7-12 años 717.5 kcal		7-12 años 760.3 kcal		7-12 años 794.4 kcal		7-12 años 705.0 kcal		7-12 años 760.2 kcal	
13-16 años 802.0 kcal		13-16 años 923.3 kcal		13-16 años 993.0 kcal		13-16 años 841.9 kcal		13-16 años 907.4 kcal	
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
Garbanzos con verduras		Ensalada completa con atún 4		Borrajás con patatas		Pasta gratinada 1, 7		Acelgas con patatas	
Tortilla francesa con lechuga 4		Paella de pescado 4, 14		Estofado de bacalao 4		Lubina al orio con ensalada 4		Merluza rebozada 1, 3, 4	
Fruta		Fruta		Fruta		Yogur natural 7		Fruta	
3-6 años 585.4 kcal		3-6 años 552.7 kcal		3-6 años 571.5 kcal		3-6 años 591.2 kcal		3-6 años 605.2 kcal	
7-12 años 756.2 kcal		7-12 años 713.9 kcal		7-12 años 702.4 kcal		7-12 años 768.6 kcal		7-12 años 783.7 kcal	
13-16 años 902.6 kcal		13-16 años 852.1 kcal		13-16 años 792.3 kcal		13-16 años 886.8 kcal		13-16 años 957.8 kcal	
LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 29	
Guisantes con huevo duro y patata 3		Tallarines integrales con tomate 1		Crema de calabacín 1		Arroz con verduras		Brócoli con refrito	
Tilapia al horno con verduras 4		Bacalao con pimiento asado 4		Limanda a la plancha con ensalada 4		Huevos escalfados con pisto 3		Merluza a la gallega 4	
Fruta		Fruta		Fruta		Yogur natural 7		Fruta	
3-6 años 573.2 kcal		3-6 años 591.2 kcal		3-6 años 562.2 kcal		3-6 años 589.6 kcal		3-6 años 573.6 kcal	
7-12 años 724.6 kcal		7-12 años 768.6 kcal		7-12 años 703.2 kcal		7-12 años 769.1 kcal		7-12 años 711.3 kcal	
13-16 años 849.7 kcal		13-16 años 886.8 kcal		13-16 años 819.7 kcal		13-16 años 897.2 kcal		13-16 años 807.7 kcal	

\*30 gramos de pan en cada comida. Los miércoles se servirá pan integral

ALERGENOS; 1: GLUTEN. 2: CRUTÁCEOS. 3:HUEVO. 4: PESCADO. 5: CACAHUETES. 6: SOJA. 7: LÁCTEOS. 8: FRUTOS SECOS. 9: APIO. 10: MOSTAZA. 11: SÉSAMO. 12: SULFITOS. 13: ALTRAMUZ. 14: MOLUSCOS.

Material elaborado y visado por Loreto Madinaveitia Nisarre D-N col ARA00183