

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. FEBRERO 2012

Miércoles 1: Crema de verduras variadas con picatostes.

(Borraja, acelga, puerros, calabaza, espinacas...)

Pavo guisado con verduras, lechuga y zanahoria rallada.

Pera.

Jueves 2: Sopa de fideos con picadillo de huevo duro y jamón york

Pollo asado a las finas hierbas con ruedas de patatas asadas.

Gelatina de fresa o piña.

Viernes 3: Alubias blancas con zanahorias y puerros.

Merluza al horno con huevo cocido y lechuga.

Fruta del tiempo.

Lunes 6: Lentejas con verduras

Lomo a la plancha con champiñón laminado.

Naranja.

Martes 7: Macarrones a la boloñesa.

Pescado a la plancha con lechuga y apio rallado

Fruta del tiempo.

Miércoles 8: Puré de verduras variadas con picatostes.

Albóndigas con patatas asadas.

Pera ecológica.

Jueves 9: Arroz blanco con tomate.

Calamares guisados con pimientos asados al ajillo.

Yogur.

Viernes 10: Garbanzos con espinacas.

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga.

Manzana ecológica.

Lunes 13: Alubias pintas con verduras.

Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.

Pera ecológica.

Martes 14: Puré de verduras con picatostes.

Pescado al horno con limón y lechuga.

Macedonia.

Miércoles 15: Espaguetis a la boloñesa.

Pescado del tiempo con champiñón.

Fruta del tiempo.

Jueves 16: Paella mixta de verduras, pescado y carne.



Pollo asado con lechuga.

Natillas.

Viernes 17: Sopa de estrellitas con picadillo.

Chuleta de carne a la plancha con patatas al horno.

Naranja.



Lunes 20: Alubias blancas estofadas con verduras.

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.

Manzana.

Martes 21: Crema de calabaza.

Lomo adobado a la plancha con pimientos asados.

Fruta del tiempo.

Miércoles 22: Garbanzos de vigilia con espinacas.

Merluza a la plancha con lechuga y ruedas de tomate.

Naranja.

Jueves 23: Sopa de fideos con picadillo de jamón de york y huevo duro.

Chuleta de carne a la plancha con patatas fritas.

Pera.

Viernes 24: Arroz blanco con tomate.

Pescado al horno con lechuga.

Yogur.

Lunes 27: Lentejas pardinas con verduras.

Calamares guisados con lechuga y huevo duro.

Naranja.

Martes 28: Patatas a la riojana con falda de cordero.

Pechuga de pollo a la plancha con champiñón laminado al ajillo.

Fruta del tiempo.

Miércoles 29: Puré de verduras con picatostes.

Lomo a la plancha con lechuga.

Pera ecológica.



DIETA COMPLEMENTARIA DEL MES DE FEBRERO DE 2012. SAN AGUSTÍN. CALAHORRA

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos: leche (mejor opción), yogur, queso no graso, cuajada, ... - Cereales: pan (mejor opción), repostería casera, galletas, cereales de desayuno (preferentemente no azucarados), ... - Frutas: fruta entera (mejor opción) o zumo natural <ul style="list-style-type: none"> * El pan se puede acompañar con aceite de oliva (mejor opción), mermelada, miel, mantequilla o margarina (ambas sólo ocasionalmente). Los cereales: mejor que sean integrales. 				
RECREO	<ul style="list-style-type: none"> Variar cada día . Fruta: consumir todo tipo de fruta y del tiempo . Bocado de pan (clásico) con fiambre de jamón york, de pavo, de pollo, con jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso, sardinas en lata de aceite de oliva o girasol . Frutos secos no fritos y sin sal. 				
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> Variar cada día . Fruta: consumir todo tipo de fruta y del tiempo . Lácteos: leche (mejor opción), yogur, queso no graso, cuajada, Bocado de pan (clásico) con fiambre de jamón york, de pavo, de pollo, con jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso, sardinas en lata de aceite de oliva o girasol. . Frutos secos no fritos y sin sal 				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENAS			1 Crema de legumbre Huevo con verdura Fruta	2 Ensalada Pescado con verdura Fruta	3 Verdura Carne con patata Fruta
	6 Verdura Pescado con ensalada Fruta	7 Hortaliza Huevo con patata Fruta	8 Hortaliza Pescado con ensalada Fruta	9 Ensalada Huevo con verdura Fruta	10 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	13 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	14 Sopa de fideo Ave con hortaliza Fruta	15 Verdura Huevo con patata Fruta	16 Hortaliza Pescado con verdura Fruta	17 Ensalada Huevo con verdura Fruta
	20 Verdura Huevo con patata Fruta	21 Ensalada Pescado con verdura Fruta	22 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	23 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	24 Verdura Huevo con patata Fruta
	27 Verdura Carne con hortaliza Fruta	28 Ensalada Pescado con verdura Fruta	29 Hortaliza Huevo con patata Fruta		
<ul style="list-style-type: none"> . Hortalizas: pimientos, setas, champiñón, guisantes, habitas, espárragos, calabacín, berenjena Puré y crema de hortalizas: puede ser de zanahoria, calabaza, calabacín, espárragos, champiñón Crema de legumbre: puede ser de guisantes secos, habas secas, garbanzos, lentejas ... <p>Consumir pan (clásico) y agua en cada cena</p>					

Es recomendable tomar un lácteo (vaso de [leche o yogur](#)) antes de acostarse, porque contiene triptófano que favorece el sueño.
No olvidar lavarse los dientes antes de acostarse

Legumbres: realizar un consumo mínimo de 3 veces por semana.

* Ver recetas sanas en: http://www.riojasalud.es/images/stories/publicaciones/libro_recetas.pdf

INDICACIONES PARA LAS CENAS

FORMAS DE PREPARACIÓN DE LOS MENÚS

Ensalada Pescado con hortaliza Fruta

Se puede optar por hacer un primer plato de ensalada (a elegir), un segundo de pescado con hortaliza como por ejemplo:

- Merluza con guarnición de setas a la plancha o champiñones al ajillo.
- Salmón con guarnición de cebolla rehogada.
- Lenguado con guarnición de espárragos trigueros.
- Sardinas con guarnición de pimientos del piquillo.
- Rollitos de filetes de lenguado rellenos de cebolla y queso, etc.

O también se puede hacer una ensalada con los tres componentes del menú, es decir lechuga o mezclas de lechugas con pescado como por ejemplo bonito en conserva, salmón ahumado, bacalao desalado, etc. a la que se añade espárragos.

Por último la fruta de postre.

Verdura Huevo con ensalada Fruta

Se puede optar por hacer un primer plato de verdura (judía verde, borraja, acelgas, etc.) como tal o en forma de crema o puré.

- Huevo con ensalada: huevo duro, lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, aceitunas, espárragos.
- Tortilla de jamón.
- Tortilla de gambas.
- Tortilla de queso.
- Revuelto de champiñón.

Por último la fruta de postre.