

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. ABRIL 2017.



Lunes 3: Sopa casera de fideo con picadillo de jamón york y huevo duro.
Filete de carne a la plancha con patatas asadas.

Manzana.

Martes 4: Pasta de caracol con tomate y picado.

Bacalao al horno con lechuga y tomate.

Naranja.

Miércoles 5: Garbanzo pedrosillano con zanahorias y puerros.

Chuleta de lomo a la plancha con lechuga.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Jueves 6: Crema de verduras con picatostes tostados.

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

Pera.

Viernes 7: Alubias blancas con verduras variadas.

Tilapia en salsa verde con verduras gambas y ensalada.

Fruta del tiempo.



Lunes 10: Lentejas pardinas con verduritas.

Varitas de merluza al horno con jamón york y lechuga.

Manzana.

Martes 11: Paella mixta de carne, pescado y verduras.

Lomo a la plancha con ensalada y zanahoria rallada.

Naranja.

Miércoles 12: Garbanzos con zanahorias y espinacas.

Pollo asado con pimientos del piquillo asados.

Melocotón.

Jueves 13: Vacaciones de Semana Santa.



Lunes 24: Arroz tres delicias, tortilla, gambas, jamón york, guisantes, etc.

Skipper de bacalao con lechuga y olivas.



Naranja.

Martes 25: Pochas a la riojana con verduras.

Pechuga de pollo a la plancha con champiñón al ajillo.

Manzana.

Miércoles 26: Puré de verduras con picatostes tostados.

Filete de lomo a la plancha con pimientos asados del

piquillo.

Gelatina de fresa casera.

Jueves 27: Lentejas con verduras.

Pollo asado con lechuga.Pera.

Viernes 28: Espaguetis con tomate y jamón york.

Merluza al horno con lechuga.

Fruta del tiempo.


MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS MES DE ABRIL 2017. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA)

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos: leche (mejor opción), yogur, queso no graso - Cereales: pan de panadería (mejor opción), repostería casera, galletas, cereales de desayuno (preferentemente integrales no azucarados) - Frutas: fruta entera (mejor opción) o zumo natural - 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	<p>Variar cada día . Fruta: consumir todo tipo de fruta de temporada</p> <p>. Bocado de pan de panadería con jamón cocido de cerdo, pavo, pollo, jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso, sardinas en lata con aceite de oliva o girasol</p>				
MERIENDA	<p>Variar cada día . Fruta: consumir todo tipo de fruta de temporada</p> <p>. Lácteos: leche (mejor opción), yogur, queso no graso</p> <p>. Bocado de pan de panadería con jamón cocido de cerdo, pavo, pollo, jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso, sardinas en lata con aceite de oliva o girasol</p>				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENAS	3 Verdura Pescado con ensalada Fruta	4 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	5 Verdura Pescado con patata Fruta	6 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	7 Hortaliza Huevo con patata Fruta
	10 Sopa de fideos Huevo con hortaliza Fruta	11 Hortaliza Pescado con ensalada Fruta	12 Ensalada Pescado con patata Fruta	13 Semana Santa	14 Semana Santa
	17 Semana Santa	18 Semana Santa	19 Semana Santa	20 Semana Santa	21 Semana Santa
	24 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	25 Ensalada Pescado con patata Fruta	26 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	27 Hortaliza Pescado con patata Fruta	28 Verdura Huevo con hortaliza 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 Consumir pan de panadería y beber agua 					



**Gobierno
de La Rioja**

RECENA

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://cocinasana.riojasalud.es/>

Alimentación equilibrada 4 12 años en: <https://www.riojasalud.es/f/rs/docs/guia-alim-inf-4-12.pdf>