

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. OCTUBRE 2017



Lunes 2: Macarrones a la boloñesa.

Tilapia en salsa verde con guisantes, gambas, lechuga y olivas.

Fruta del tiempo.

Martes 3: Alubias blancas con verduras.

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

Manzana.

Miércoles 4: Alubia verde o verdura de temporada, con jamón york y refrito de ajos.

Chuleta de carne a la plancha con champiñón laminado al ajillo.

Mandarina.

Jueves 5: Lentejas pardinas con verduras y arroz.

Calamares al horno con ruedas de huevo duro, lechuga y zanahoria.

Fruta del tiempo.

Viernes 6: Puré de verduras variadas con picatostes tostados.

Lomo a la plancha con patatas al horno.

Yogur.



Lunes 9: Sopa de fideo son picadillo de jamón york y huevo duro.

Chuleta de cerdo a la plancha con pimientos asados.

Martes 10: Crema de calabacín y verduras con picatostes tostados.

Bacalao al horno con ruedas de patata asadas.

Pera.

Miércoles 11: Garbanzos con zanahorias y puerros.

Pechuga de pavo al horno con lechuga y zanahoria rallada.

Fruta del tiempo.

Jueves 12: FIESTA

Viernes 13: FIESTA

Lunes 16: Lentejas pardinas con zanahorias y puerros.

Pescado al horno con lechuga y limón.

Naranja.

Martes 17. Puré de verduras con picatostes tostados.

Lomo adobado a la plancha con patatas fritas.



Manzana.

Miércoles 18: Alubias blancas estofadas con verduras.

Merluza a la plancha con champiñón laminado al ajillo y queso fresco.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Jueves 19: Macarrones con tomate y picado.

Muslo de pollo braseado con lechuga y zanahoria rallada.

Melocotón.

Viernes 20: Patatas guisadas con costilla.

Medallones de pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate.

Fruta del tiempo.

Lunes 23: Crema de calabacín, con picatostes tostados.

Tilapia en salsa verde con patatas asadas.

Naranja.

Martes 24: Alubias blancas con verduras.

Lomo a la plancha con lechuga.

Natillas caseras.

Miércoles 25: Espirales de pasta salteados con carne y tomate.

Pechuga de pavo a la plancha con lechuga y zanahoria.

Pera.

Jueves 26: Potaje de garbanzos con verduras.

Bacalao al horno con champiñón.

Manzana.

Viernes 27: Sopa de pollo con fideos y picadillo.

Chuleta de cerdo a la plancha con patatas asadas.

Macedonia de frutas del tiempo.

Lunes 30: Lentejas pardinas con verduras.

Merluza al horno con jamón, lechuga y olivas.

Yogur.

Martes 31: Paella de verduras, pescado y carne.

Pollo asado con pimientos, lechuga y zanahoria.

Macedonia de frutas del tiempo.





MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS OCTUBRE 2017. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA)

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos: leche (mejor opción), yogur natural, queso no graso - Cereales: pan de panadería (mejor opción), repostería casera, galletas, cereales de desayuno (integrales no azucarados, ni chocolateados) - Frutas: fruta entera (mejor opción) o zumo natural - El pan (de panadería) se puede acompañar con aceite de oliva (mejor opción), mermelada, miel, mantequilla o margarina (ambas sólo ocasionalmente). 				
RECRO	<ul style="list-style-type: none"> . Variar cada día . Fruta: variada y de temporada. . Bocadillo de pan de panadería con jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso, . sardinas en lata con aceite de oliva o girasol... . Frutos secos naturales no fritos y sin sal. 				
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> . Variar cada día . Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada . Lácteos: leche (mejor opción), yogur natural, queso no graso . Bocadillo de pan de panadería con jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso, . sardinas en lata con aceite de oliva o girasol... . Frutos secos naturales no fritos y sin sal. 				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENAS	2 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	3 Hortaliza Pescado con patata Fruta	4 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	5 Hortaliza Huevo con patata Fruta	6 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	9 Verdura Pescado con ensalada Fruta	10 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	11 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	12 FIESTA	13 FIESTA
	16 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	17 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	18 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	19 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	20 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	23 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	24 Hortaliza Pescado con patata Fruta	25 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	26 Ensalada Huevo con patata Fruta	27 Verdura Huevo con ensalada Fruta
	30 Hortaliza Huevo con patata Fruta	31 Verdura Pescado con hortaliza Fruta			



MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS OCTUBRE 2017. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA)

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos: leche (mejor opción), yogur natural, queso no graso - Cereales: pan de panadería (mejor opción), repostería casera, galletas, cereales de desayuno (integrales no azucarados, ni chocolateados) - Frutas: fruta entera (mejor opción) o zumo natural - El pan (de panadería) se puede acompañar con aceite de oliva (mejor opción), mermelada, miel, mantequilla o margarina (ambas sólo ocasionalmente). 				
RECRO	<ul style="list-style-type: none"> . Variar cada día . Fruta: variada y de temporada. . Bocadillo de pan de panadería con jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso, . sardinas en lata con aceite de oliva o girasol... . Frutos secos naturales no fritos y sin sal. 				
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> . Variar cada día . Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada . Lácteos: leche (mejor opción), yogur natural, queso no graso . Bocadillo de pan de panadería con jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso, . sardinas en lata con aceite de oliva o girasol... . Frutos secos naturales no fritos y sin sal. 				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENAS	2 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	3 Hortaliza Pescado con patata Fruta	4 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	5 Hortaliza Huevo con patata Fruta	6 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	9 Verdura Pescado con ensalada Fruta	10 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	11 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	12 FIESTA	13 FIESTA
	16 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	17 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	18 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	19 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	20 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	23 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	24 Hortaliza Pescado con patata Fruta	25 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	26 Ensalada Huevo con patata Fruta	27 Verdura Huevo con ensalada Fruta
	30 Hortaliza Huevo con patata Fruta	31 Verdura Pescado con hortaliza Fruta			