

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. NOVIEMBRE 2017

Jueves 2: Alubias blancas con verduras.

Chuleta de carne a la plancha con pimientos asados y lechuga.

Naranja.

Viernes 3: Puré de verduras variadas con picatostes.

Calamares al horno con huevo duro y lechuga.

Pera.



Lunes 6: Lentejas con verduras.

Chuleta de carne a la plancha con champiñón al ajillo.

Naranja.

Martes 7: Arroz tres delicias, con jamón york, gambas, tortilla, guisantes, zanahorias.

Pescado a la plancha con lechuga y apio.

Pera.

Miércoles 8: Garbanzos con zanahorias y puerros.

Medallón de pechuga a la plancha con lechuga y tomate.

Fruta del tiempo.

Jueves 9: Espaguetis con tomate.

Lomo a la riojana con lechuga y zanahoria.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Viernes 10: Crema de calabacín y verduras con picatostes.

Bacalao al horno con ruedas de patata con pimentón.

Manzana.

Lunes 13: Lentejas pardinas con verduras y arroz.

Pescado al horno con lechuga.

Naranja.

Martes 14: Puré de verduras con picatostes.

Lomo de cerdo a la plancha con champiñón.

Manzana.

Miércoles 15: Alubias blancas estofadas con verduras.

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



Jueves 16: Paella mixta de verduras y carne.

Muslo de pollo asado con lechuga y zanahoria.

Fruta del tiempo.

Viernes 17: Cardo con besamel y ruedas de patata.

Pechuga de pollo a la plancha con pimientos y lechuga.

Yogur.

Lunes 20: Arroz blanco con tomate.

Merluza en salsa verde con verduras y lechuga.

Naranja.

Lomo a la plancha con champiñón al ajillo.

Manzana.

Miércoles 22: Cardo a la riojana.

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y tomate.

Melocotón.

Jueves 23: Garbanzos con verduras.

Estofado de pavo con verduras y lechuga

Martes 21: Lentejas maravilla con verduras...

Fruta del tiempo.

Viernes 24: Puré de verduras con picatostes.

Bacalao al horno con patatas asadas.

Pera.

Lunes 27: Macarrones a la boloñesa.

Bacalao al horno con lechuga.

Naranja.

Martes 28: Alubias blanca con verduras.

Pollo asado con ensalada.

Macedonia de frutas con zumo de naranja.

Miércoles 29: Sopa de fideo con picadillo de jamón york y huevo duro.

Chuleta de carne a la plancha con patatas fritas.

Manzana.

Jueves 30: Puré de verduras con picatostes.

Calamares al horno con huevo y lechuga.

Fruta del tiempo.





MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS NOVIEMBRE 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). 				
RECREO	<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	30 Hortaliza Huevo con patata Fruta	31 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	FIESTA	2 Hortaliza Pescado con patata Fruta	3 Sopa de fideos Ave con hortaliza Fruta
	6 Ensalada Pescado con patata Fruta	7 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	8 Verdura Huevo con patata Fruta	9 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	10 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	13 Hortaliza Huevo con patata Fruta	14 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	15 Hortaliza Huevo con patata Fruta	16 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	17 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	20 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	21 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	22 Verdura Huevo con patata Fruta	23 Hortaliza Pescado con patata Fruta	24 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta
	27 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	28 Hortaliza Pescado con patata Fruta	29 Verdura Pescado con ensalada Fruta	30 Sopa de fideos Ave con hortaliza Fruta	



Gobierno de La Rioja

. Hortalizas: pimientos, setas, champiñón, guisantes, habitas, espárragos, calabacín, berenjena ,
cebolla
. La patata mejor cocida y aliñada con aceite de oliva; las fritas tienen muchas grasa.
. Crema de legumbre: puede ser de guisantes secos, habas secas, garbanzos, lentejas ...
. Consumir pan de panadería y beber agua
. Verduras: cocinadas o en puré: calabaza, brócoli, berza, coliflor, cardo, alcachofas, borraja,
puerros, achicoria
. Ensaladas: aguacate, zanahoria y remolacha rallada, lechuga, escarola, cogollos de Tudela
finamente cortados

RECENA

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

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>