

## MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN: ENERO 2018

**Lunes 8:** Lentejas pardinas con verduras y arroz blanco.

Chuleta de carne a la plancha con lechuga.

Naranja o mandarina.

**Martes 9:** Macarrones a la italiana.

Pescado de tilapia en salsa verde con guisantes y lechuga.

Fruta del tiempo.

**Miércoles 10:** Puré de verduras con picatostes tostados.

Pechuga de pavo a la plancha con ruedas de patatas asadas.

Manzana.

**Jueves 11:** Arroz blanco con tomate y huevo frito.

Calamares al horno con queso y lechuga.

Fruta del tiempo.

**Viernes 12:** Garbanzos con espinacas.

Lomo a la plancha con ensalada.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

**Lunes 15:** Alubias pintas con verduras salteadas con jamón.

Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga y ruedas de tomate.

Pera.

**Martes 16:** Cardo con besamel y ruedas de patata cocida.

Bacalao al horno con lechuga y zanahoria rallada.

Manzana.

**Miércoles 17:** Espaguetis con tomate y carne.

Estofado de pavo con lechuga.

Naranja o mandarina.

**Jueves 18:** Crema de verduras con picatostes.

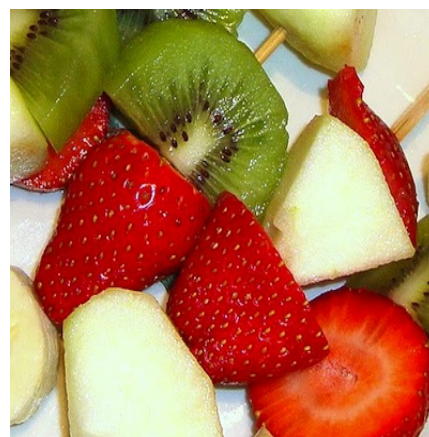
Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

**Viernes 19:** Garbanzos con zanahorias y puerros.

Pescado al horno con ruedas de huevo cocido.

Fruta del tiempo.



**Lunes 22:** Lentejas pardinas con verduras.  
Chuleta de carne a la plancha con lechuga y tomate.  
Pera.

**Martes 23:** Paella de verduras, carne y pescado.  
Pollo asado al limón con pimientos asados.  
Manzana.

**Miércoles 24:** Alubias blancas con verduras.  
Bacalao al horno con lechuga y zanahoria.  
Mandarina o naranja.

**Jueves 25:** Sopa de fideo casera con estrellitas y  
picadillo de jamón york y huevo duro.  
Lomo adobado a la plancha con patatas fritas.

**Viernes 26:** Cardo a la riojana con besamel y patata.  
Merluza al horno con ruedas de huevo duro y champiñón.  
Pera.

**Lunes 29:** Crema de verduras con picatostes.  
Chuleta de cerdo a la plancha con pimientos.  
Naranja.

**Martes 30:** Patatas a la marinera.  
Pechuga de pollo a la plancha con lechuga.  
Pera.

**Miércoles 31:** Alubias blancas con verduras.  
Varitas de merluza al horno con jamón york y lechuga.  
Manzana.



**I hope you had wonderful holidays and I  
wish you a happy new year!**





**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS ENERO 2018. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA)**

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
| <b>DESAYUNO</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lácteos: <b>leche (mejor opción)</b>, yogur natural, queso no graso</li> <li>- Cereales: <b>pan de panadería (mejor opción)</b>, repostería casera, galletas, cereales de desayuno (integrales no azucarados, ni chocolateados)</li> <li>- Frutas: <b>fruta entera (mejor opción)</b> o zumo natural</li> <li>- El pan (de panadería) se puede acompañar con aceite de oliva (mejor opción), mermelada, miel, mantequilla o margarina (ambas sólo ocasionalmente).</li> </ul> |  |  |  |   |
| <b>RECREO</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Variar cada día</b> . Fruta: variada y de temporada.</li> <li>. Bocado de pan de panadería con jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso,</li> <li>. sardinas en lata con aceite de oliva o girasol...</li> <li>. Frutos secos naturales no fritos y sin sal.</li> </ul>  |  |  |  |   |
| <b>MERIENDA</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Variar cada día</b> . Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada</li> <li>. Lácteos: <b>leche (mejor opción)</b>, yogur natural, queso no graso</li> <li>. Bocado de pan de panadería con jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso,</li> <li>. sardinas en lata con aceite de oliva o girasol...</li> <li>. Frutos secos naturales no fritos y sin sal.</li> </ul>  |  |  |  |   |
|  | <b>Lunes</b>   | <b>Martes</b>  | <b>Miércoles</b>                                 | <b>Jueves</b>                                    | <b>Viernes</b>                                    |
| <b>CENAS</b>   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5   |
|  | 8<br>Hortaliza<br>Pescado con patata<br>Fruta  | 9<br>Verdura<br>Huevo con hortaliza<br>Fruta         | 10<br>Ensalada<br>Pescado con hortaliza<br>Fruta | 11<br>Verdura<br>Ave con hortaliza<br>Fruta      | 12<br>Hortaliza<br>Huevo con patata<br>Fruta      |
|  | 15<br>Hortaliza<br>Pescado con patata<br>Fruta   | 16<br>Sopa de fideos<br>Huevo con hortaliza<br>Fruta | 17<br>Verdura<br>Pescado con hortaliza<br>Fruta  | 18<br>Ensalada<br>Huevo con hortaliza<br>Fruta   | 19<br>Ensalada<br>Ave con patata<br>Fruta         |
|  | 22<br>Hortaliza<br>Pescado con patata<br>Fruta   | 23<br>Ensalada<br>Huevo con hortaliza<br>Fruta       | 24<br>Hortaliza<br>Huevo con patata<br>Fruta     | 25<br>Ensalada<br>Pescado con hortaliza<br>Fruta | 26<br>Sopa de fideos<br>Ave con ensalada<br>Fruta |
|  | 29<br>Ensalada<br>Pescado con patata<br>Fruta  | 30<br>Verdura<br>Pescado con hortaliza<br>Fruta      | 31<br>Hortaliza<br>Huevo con patata<br>Fruta     |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>. Hortalizas: pimientos, setas, champiñón, guisantes, habitas, espárragos, calabacín, berenjena, cebolla</li> <li>. La patata mejor cocida y aliñada con aceite de oliva; las fritas tienen mucha grasa.</li> <li>. Crema de legumbre: puede ser de guisantes secos, habas secas, garbanzos, lentejas ...</li> <li>. Consumir pan de panadería y beber agua</li> <li>. Verduras: cocinadas o en puré: calabaza, brócoli, berza, coliflor, cardo, alcachofas, borraja, puerros, achicoria</li> <li>. Ensaladas: aguacate, zanahoria y remolacha rallada, lechuga, escarola, cogollos de Tudela finamente cortados</li> </ul> |  |  |  |  |   |



## Gobierno de La Rioja

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>