

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. DICIEMBRE
2017

Viernes 1: Garbanzos pedrosillanos con verduras.
Muslos de pollo asados con lechuga y olivas.
Pera.

Lunes 4: Lentejas pardinas con verduras y arroz.
Lomo a la plancha con pimientos del piquillo al ajillo.
Naranja.

Martes 5: Arroz con tomate y huevo frito.
Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada.
Manzana.

Miércoles 6: Fiesta.

Jueves 7: Fiesta.

Viernes: Fiesta.

Lunes 11: Espaguetis a la boloñesa.
Albóndigas de pollo o ternera con lechuga.
Pera.

Martes 12: Cardo con besamel y ruedas de patata.
Chuleta de jamón con pimientos asados.
Manzana.

Miércoles 13: Lentejas con vegetales.
Calamares al horno con huevo duro y lechuga.
Macedonia de frutas con zumo de naranja natural.

Jueves 14: Sopa de fideo con picadillo de jamón york y huevo duro.
Lomo de cerdo a la plancha con patatas.
Naranja o mandarina.

Viernes 15: Garbanzos con verduras.
Skiper de bacalao al horno con lechuga y ruedas de tomate.
Fruta del tiempo.

Lunes 18: Lentejas pardinas con verduras.
Lomo adobado a la plancha con lechuga.
Manzana.

Martes 19: Patatas guisadas con costilla a la riojana.
Merluza en salsa verde con lechuga y olivas.



Pera.

Miércoles 20: Cardo con besamel y ruedas de patata.

Estofado de pavo guisado con verduras y champiñón al ajillo.

Naranja.

Jueves 21: Tallarines con tomate.

Varitas de merluza al ahorno con lechuga.

Yogur.

Viernes 22: Garbanzos con zanahorias y puerros.

Chuleta de carne a la plancha con lechuga.

Fruta del tiempo.



FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO NUEVO





Gobierno de La Rioja

MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS DICIEMBRE 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	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	1 Hortaliza Huevo con patata Fruta
	4 Ensalada Pescado con patata Fruta	5 Verdura Ave con hortaliza Fruta	6 FIESTA	7 FIESTA	8 FIESTA
	11 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	12 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	13 Hortaliza Ave con ensalada Fruta	14 Verdura Pescado con ensalada Fruta	15 Hortaliza Huevo con patata Fruta
	18 Hortaliza Pescado con patata Fruta	19 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	20 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	21 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	22 Verdura Huevo con patata Fruta
	25 FIESTA	26 FIESTA	27 FIESTA	28 FIESTA	29 FIESTA
<ul style="list-style-type: none"> · Hortalizas: pimientos, setas, champiñón, guisantes, habitas, espárragos, calabacín, berenjena, cebolla · La patata mejor cocida y aliñada con aceite de oliva; las fritas tienen mucha 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 					
RECEN	<p>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</p>				

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>