

## **MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN: FEBRERO 2018**

Jueves 1: Sopa de fideos con picadillo de jamón york y huevo duro.

Pescado al horno con patatas asadas.

Naranja.

Viernes 2: Garbanzos con verduras.

Merluza en salsa verde con pimientos asados.

Fruta del tiempo.

Lunes 5: Lentejas pardinas con calabaza y verduras.

Calamares al horno con ruedas de huevo duro y lechuga.

Natillas caseras.

Martes 6: Cardo a la riojana con besamel y jamón serrano.

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

Naranja.

Miércoles 7: Alubias blancas con zanahorias y puerros.

Pollo asado con verduras y lechuga.

Manzana.

Jueves 8: Arroz blanco con tomate y huevo.

Bacalao al horno con lechuga y tomate.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Viernes 9: Puré de verduras con picatostes tostados.

Chuleta de carne a la plancha con patatas asadas.

Pera.

Lunes 12: Lentejas estofadas con verduras variadas.

Filete de cerdo adobado con lechuga.

Naranja.

Martes 13: Crema de verduras variadas con picatostes tostados.

Pechuga de pavo a la plancha con pimientos.

Manzana.

Miércoles 14: Cardo a la riojana con besamel y patata cocida.

Pescado al horno con lechuga y zanahoria rallada.

Yogur.



Jueves 15: Macarrones a la boloñesa.

Muslos de pollo asado a las finas hierbas con lechuga.

Pera.

Viernes 16: Sopa de pollo con fideos y picadillo de huevo duro y jamón york.

Calamares al horno con huevo duro y patatas asadas.

Fruta del tiempo.

Lunes 19: Cardo a la riojana con jamón york.

Chuleta de lomo a la plancha con pimientos asados.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Martes 20: Garbanzos con verduras variadas.

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada.

Naranja.

Miércoles 21: Puré de verduras con picatostes tostados.

Pescado de tilapia en salsa marinera con patatas al horno.

Fruta del tiempo.

Jueves 22: Espaguetis con tomate y carne.

Filete de cerdo a la plancha con lechuga y tomate.

Yogur.

Viernes 23: Alubias blancas con verduras.

Varitas de merluza al horno con lechuga.

Manzana.

Lunes 26: Lentejas pardinas con verduras.

Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.

Macedonia natural de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Martes 27: Verdura del tiempo salteada con jamón y ajos frescos.

Varitas de merluza al horno con champiñón al ajillo.

Naranja.

Miércoles 28: Arroz tres delicias, con guisantes, tortilla, gambas, zanahorias...

Pollo asado con lechuga y olivas.

Fruta del tiempo.



**ENJOY YOUR MEAL ☺**





**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS FEBRERO 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>	29 Ensalada Pescado con patata Fruta	30 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	31 Hortaliza Huevo con patata Fruta	1 Verdura Ave con ensalada Fruta	2 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	5 Hortaliza Huevo con patata Fruta	6 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	7 Verdura Huevo con patata Fruta	8 Verdura Ave con hortaliza Fruta	9 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	12 Hortaliza Huevo con patata Fruta	13 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	14 Crema de legumbre Huevo con hortaliza Fruta	15 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	16 Ensalada Ave con hortaliza Fruta
	19 Ensalada Huevo con patata Fruta	20 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	21 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	22 Verdura Pescado con patata Fruta	23 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	26 Hortaliza Pescado con patata Fruta	27 Ensalada Huevo con patata Fruta	28 Verdura Pescado 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>