

## MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN: MARZO 2018

Jueves 1: Garbanzos con verduras.

Chuleta de carne a la plancha con lechuga.

Fruta del tiempo.

Viernes 2: Fiesta.

Lunes 5: Fiesta.

Martes 6: Lentejas pardinas con verduras y arroz.

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga.

Fruta del tiempo.

Miércoles 7: Patatas guisadas con calamares y mejillones.

Varitas de merluza con champiñón.

Manzana.

Jueves 8: Alubias estofadas con verduras y jamón.

Lomo de cerdo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.

Mandarina.

Viernes 9: Paëlla de verduras y pescado.

Merluza a la plancha con lechuga.

Pera.

Lunes 12: Lentejas pardinas con verduras.

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

Manzana.

Martes 13: Macarrones a la boloñesa.

Tilapia en salsa verde con guisantes, gambas y lechuga.

Pera.

Miércoles 14: Puré de verduras con picatostes tostados.

Lomo a la plancha con pimientos del piquillo asados.

Yogur.

Jueves 15: Arroz blanco con tomate.

Albóndigas de ternera o pavo en salsa verde con lechuga.

Naranja o mandarina.

Viernes 16: Garbanzos de vigilia con espinacas.

Calamares al horno con ruedas de huevo cocido y ensalada.

Fruta del tiempo.



Lunes 19: Alubias pintas salteadas con verduras.  
Lomo a la plancha con lechuga y ruedas de tomate.  
Melocotón.



Martes 20: Paella de carne, pescado y verduras.  
Bacalao al horno con ensalada.  
Naranja.  
Miércoles 21: Crema de calabacín con picatostes tostados.  
Estofado de pavo con gajos de patata.  
Manzana.

Jueves 22: Espaguetis con carne y tomate.  
Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.  
Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.  
Viernes 23: Garbanzos con espinacas, zanahorias y puerros.  
Pescado al horno con ruedas de huevo cocido y lechuga.  
Fruta del tiempo.

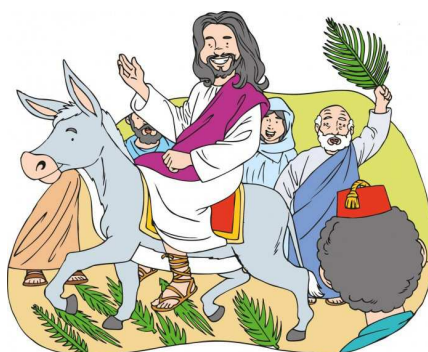
Lunes 26: Arroz con tomate y huevo.  
Chuleta de lomo a la plancha con lechuga y tomate.  
Fruta del tiempo.

Martes 27: Lentejas pardinas con verduras.  
Pollo asado con ensalada.  
Mandarina.

Miércoles 28: Sopa casera de fideo con picadillo.  
Filete de lomo a la plancha con ruedas de patata asadas.  
Manzana.

ENJOY YOUR MEAL.

FELICES VACACIONES DE SEMANA SANTA.





**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS MARZO 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></li> <li>· Fruta: variada y de temporada.</li> <li>· Bocadillo de pan de panadería con jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso, 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></li> <li>· 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>· Bocadillo de pan de panadería con jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso, 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>	26 Hortaliza Pescado con patata Fruta	27 Ensalada Huevo con patata Fruta	28 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	1 Hortaliza Pescado con patata Fruta	2 <b>FIESTA</b>
	5 <b>FIESTA</b>	6 Hortaliza Pescado con patata Fruta	7 Verdura Huevo con ensalada Fruta	8 Hortaliza Pescado con patata Fruta	9 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta
	12 Hortaliza Pescado con patata Fruta	13 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	14 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	15 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	16 Verdura Huevo con patata Fruta
	19 Hortaliza Pescado con patata Fruta	20 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	21 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	22 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	23 Verdura Huevo con patata Fruta
	26 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	27 Hortaliza Huevo con patata Fruta	28 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	29 <b>FIESTA</b>	30 <b>FIESTA</b>
<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 muchas 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>					
<b>RECEN A</b>	<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>				



**Gobierno  
de La Rioja**

**Alimentación equilibrada 4 12 años en:** <https://www.riojasalud.es/rs/docs/guia-alim-inf-4-12.pdf>