

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

**Lunes 9:** Sopa casera de fideos con picadillo de jamón de york y huevo duro.

Filete de carne a la plancha con patatas asadas.

Manzana.

**Martes 10:** Pasta de caracol con tomate y picado.

Bacalao al horno con lechuga y tomate.

Naranja.

**Miércoles 11:** Garbanzos pedrosillano con zanahorias y puerros.

Chuleta de lomo a la plancha con lechuga.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

**Jueves 12:** Crema de verduras con picatostes tostados.

Pechuga de pollo a la plancha con champiñón laminado al ajillo.

**Viernes 13:** Alubias blancas con verduras.

Tilapia en salsa verde con verduras, gambas, guisantes y ensalada.

Fruta del tiempo.



**Lunes 16:** Macarrones a la boloñesa.

Varitas de merluza al horno con jamón de york y lechuga.

Manzana.

**Martes 17:** Paella mixta de carne, pescado y verduras.

Lomo a la plancha con ensalada y zanahorias

Ralladas.

Naranja o mandarina.

**Miércoles 18:** Garbanzos con zanahorias y espinacas.

Pollo asado con pimientos del piquillo asados y lechuga.

Melocotón.



Jueves 19: Puré de verduras variadas con picatostes.

Skipper de bacalao al horno con patatas asadas.

Pera.

Viernes 20: Lentejas pardinas con verduras.

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada y olivas.

Fruta del tiempo.

**Lunes 23:** Arroz tres delicias con tortilla, gambas, guisantes, jamón york, zanahoria, etc.

Merluza al horno con lechuga y tomate.

Melocotón.

Martes 24: Pochas a la riojana con verduras.

Pechuga de pollo a la plancha con champiñón al ajillo.

Manzana.

Miércoles 25: Verdura del tiempo con ruedas de patata.

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

Gelatina de fresa casera.

Jueves 26: Lentejas con verduras.

Pollo asado con ensalada.

Naranja.

Viernes 27: FIESTA

**ENJOY YOUR MEAL!**





## Gobierno de La Rioja

### MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS ABRIL 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>
	2 <b>Vacaciones</b>	3 <b>de</b>	4 <b>Semana</b>	5 <b>Santa</b>	6 <b>.....</b>
<b>CENAS</b>	9 Verdura Pescado con ensalada Fruta	10 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	11 Verdura Pescado con patata Fruta	12 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	13 Hortaliza Huevo con patata Fruta
	16 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	17 Hortaliza Huevo con patata Fruta	18 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	19 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	20 Hortaliza Pescado con patata Fruta
	23 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	24 Ensalada Pescado con patata Fruta	25 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	26 Hortaliza Pescado con patata Fruta	27 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	30				
	<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>				
<b>RECOMENDACIONES</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>				

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>