

## MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN MAYO 2018.

Jueves 3: Puré de verduras con picatostes tostados.  
Chuleta de lomo a la plancha con pimientos asados.  
Fruta del tiempo.

Viernes 4: Alubias blancas con verduras variadas.  
Pechuga de pollo con champiñón al ajillo.  
Yogur.

Lunes 7: Sopa de fideo con picadillo de jamón y  
huevo duro.

Filete de carne a la plancha con patatas asadas.  
Manzana.

Martes 8: Pasta de caracol con tomate y picado.  
Bacalao al horno con lechuga y tomate.  
Naranja.

Miércoles 9: Garbanzos con zanahorias y puerros.  
Chuleta de lomo a la plancha con lechuga y zanahoria.  
Macedonia de frutas del tiempo con zumo  
de naranja natural.

Jueves 10: Crema de verduras con picatostes.  
Pechuga de pavo con champiñón al ajillo.  
Pera.

Viernes 11: Alubias blancas con verduras.  
Merluza al horno con queso y lechuga.  
Fruta del tiempo.

Lunes 14: Lentejas pardinas con verduras y arroz.  
Ragú de carne con verduras y pimientos.  
Manzana.

Martes 15: Puré de verduras con picatostes.  
Pollo asado al limón con patatas fritas.  
Fruta del tiempo.

Miércoles 16: Arroz blanco con tomate.  
Bacalao al horno con lechuga y olivas.  
Pera.

Jueves 17: Garbanzos con verduras variadas.  
Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga y zanahoria.



Pera.

Viernes 18: Patatas a la riojana.

Calamares al horno con huevo duro y lechuga.

Naranja.

Lunes 21: Lentejas pardinas con verduras.

Lomo adobado a la plancha con lechuga y  
ruedas de tomate.

Pera.

Martes 22: Espaguetis con tomate y picado.

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga.

Manzana.

Miércoles 23: Pochas a la riojana con verduras.

Bacalao al horno con lechuga.

Gelatina de fresa.

Jueves 24: Sopa de fideo con picadillo de jamón york  
y huevo duro.

Filete de lomo a la plancha con ruedas de patata.

Fruta del tiempo.

Viernes 25: Puré de verduras con picatostes.

Pescado al horno con patatas asadas.

Naranja.

Lunes 28: Macarrones a la boloñesa.

Costillas de cerdo guisadas con verduras y lechuga.

Fruta del tiempo.

Martes 29: Crema de verduras variadas.

Calamares al horno con ruedas de huevo y pimientos.

Naranja

Miércoles 30: Garbanzos con verduras.

Pollo asado con ensalada y olivas.

Melocotón.

Jueves 31: Paella de verduras, carne y pescado.

Merluza a la plancha con champiñón.

Manzana.





**Gobierno  
de La Rioja**

**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS MAYO 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>	<p><b>Variar cada día</b> . Fruta: variada y de temporada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Bocadillo 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>	<p><b>Variar cada día</b> . Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada</p> <ul style="list-style-type: none"> <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,</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>	30 <b>FIESTA</b>	1 <b>FIESTA</b>	2 <b>FIESTA</b>	3 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	4 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	7 Verdura Pescado con ensalada Fruta	8 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	9 Verdura Pescado con patata Fruta	10 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	11 Hortaliza Huevo con patata Fruta
	14 Ensalada Huevo con patata Fruta	15 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	16 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	17 Hortaliza Pescado con patata Fruta	18 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	21 Hortaliza Huevo con patata Fruta	22 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	23 Hortaliza Huevo con patata Fruta	24 Verdura Pescado con ensalada Fruta	25 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	28 Hortaliza Pescado con ensalada Fruta	29 Crema de legumbre Huevo con ensalada Fruta	30 Hortaliza Pescado con patata Fruta	31 Ensalada Huevo 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>