

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. JUNIO 2018



Viernes 1: Alubias blancas con verduras.
Chuleta de lomo a la plancha con ensalada.
Fruta del tiempo.

Lunes 4: Sopa de fideo con picadillo de jamón york
y huevo.

Pescado con patatas al horno.

Manzana.

Martes 5: Garbanzos con verduras.

Filete de lomo a la plancha con lechuga y tomate.

Naranja.

Miércoles 6: Crema de calabacín y verduras con
picatostes.

Estofado de pavo con pimientos y lechuga.

Fruta del tiempo.

Jueves 7: Arroz tres delicias. (Guisantes,
zanahorias,

gambas, tortilla, jamón york.

Calamares al horno con huevo duro y
lechuga.

Melocotón.

Viernes 8: Lentejas con vegetales.

Pollo asado con lechuga.

Helado.



Lunes 11: Fiesta.

Martes 12: Puré de verduras con picatostes.

Lomo a la plancha con champiñón al ajillo.

Pera.

Miércoles 13: Alubias blancas estofadas con verduras.

Pescado al horno con lechuga.

Yogur.

Jueves 14: Macarrones a la boloñesa.

Muslo de pollo con lechuga y ruedas de tomate.

Fruta del tiempo.

Viernes 15: Patatas guisadas con falda de cordero.



Pechuga de pollo a la plancha con Pimientos.

Manzana.

Lunes 18: Arroz blanco con tomate.

Pescado al horno con lechuga.

Fruta del tiempo.

Martes 19: Garbanzos con espinacas y puerros.

Costillas de cerdo al horno con verduras y lechuga.

Naranja.

Miércoles 20: Sopa de fideo con picadillo de huevo duro y jamón york.

Lomo a la plancha con patatas al horno.

Melocotón.

Jueves 21: Macarrones con tomate y picado.

Calamares al horno con queso y lechuga.

Manzana.

FELICES VACACIONES DE VERANO Y HASTA EL PRÓXIMO CURSO





MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS JUNIO 2018. 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 | 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 | 1 Hortaliza Huevo con patata Fruta |
| | 4 Verdura Huevo con ensalada Fruta | 5 Hortaliza Pescado con patata Fruta | 6 Sopa de fideos Huevo con hortaliza Fruta | 7 Verdura Huevo con hortaliza Fruta | 8 Hortaliza Pescado con patata Fruta |
| | 11 FIESTA | 12 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta | 13 Hortaliza Huevo con patata Fruta | 14 Verdura Pescado con hortaliza Fruta | 15 Verdura Huevo con ensalada Fruta |
| | 18 Verdura Huevo con hortaliza Fruta | 19 Hortaliza Pescado con patata Fruta | 20 Verdura Pescado con ensalada Fruta | 21 Crema de legumbre Huevo con hortaliza Fruta | 22 VACACIONES |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| <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 | | | | | |
| RECOMENDACIONES | <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/f/rs/docs/guia-alim-inf-4-12.pdf>