

## 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)**

<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>	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 <b>FIESTA</b>	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 <b>VACACIONES</b>
	25	26	27	28	29
<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>				



**Gobierno  
de La Rioja**

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