

## MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN: SEPTIEMBRE 2018

Lunes 10: Macarrones a la boloñesa.  
Merluza al horno con ensalada de tomate y lechuga.  
Uva.

Martes 11: Puré de verduras con picatostes  
tostados.

(Borraja, acelga, calabaza, puerros, patata).

Pollo asado con champiñón laminado al ajillo.  
Sandía.



Miércoles 12: Lentejas pardinas con calabaza y puerros.  
Calamares al horno con revuelto de huevos y ruedas de tomate.  
Pera.

Jueves 13: Alubia verde con jamón y sofrito de ajos frescos.  
Lomo a la plancha con pimientos asados al ajillo.  
Manzana.

Viernes 14: Alubias blancas con zanahorias y puerros.  
Skipper de bacalao al horno con lechuga.  
Fruta del tiempo.

Lunes 17: Lentejas con zanahorias, guisantes y puerros.  
Pechuga de pavo a la plancha con lechuga.  
Melón.

Martes 18: Menestra de verduras de temporada,  
(Alcachofas, coliflor, judías, acelga, zanahorias, espárgagos).

Atún a la plancha con fritada de pimientos, cebolla, y  
tomate con patatas al horno.  
Melocotón.

Miércoles 19: Garbanzos pedrosillano con zanahorias y espinacas.  
Tortilla de atún con lechuga y olivas.  
Uva.

Jueves 20: Crema de calabaza con picatostes tostados.  
Chuleta de lomo de cerdo a la plancha con ruedas de  
calabacín y tomate.  
Naranja o mandarina.

Viernes 21: Paella mixta de verduras, pescado y carne.  
Ventresca de merluza a la plancha con lechuga.  
Manzana.



Lunes 24: Lentejas con zanahorias, puerros y arroz.

Salmón al horno con judías, tomate y lechuga.

Pera.

Martes 25: Judías verdes rehogadas con jamón y sofrito de ajos con pimentón.

Muslo de pollo asado con champiñón al ajillo.

Sandia.

Miércoles 26: Puré de verduras con picatostes.

(Borraja, calabaza y calabacín, puerros).

Calamares al horno con queso y pimientos en tiras al ajillo y lechuga.

Naranja.

Jueves 27: Sopa casera de fideo.

Skipper de bacalao al horno con patatas panadera.

Uva.

Viernes 28: Garbanzos con calabaza y puerros.

Tortilla con champiñón al ajillo.

Manzana.



ENJOY YOUR MEAL.



**Gobierno  
de La Rioja**

**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS SEPTIEMBRE 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>	3	4	5	6	7
	10 Verdura Huevo con patata Fruta	11 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	12 Verdura Ave con hortaliza Fruta	13 Ensalada Huevo con patata Fruta	14 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	17 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	18 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	19 Verdura Ave con hortaliza Fruta	20 Ensalada Huevo con patata Fruta	21 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	24 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	25 Ensalada Pescado con patata Fruta	26 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	27 Verdura Huevo con ensalada Fruta	28 Ensalada Ave con hortaliza Fruta
<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>RECENA</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>