

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN OCTUBRE 2018



Lunes 1: Crema de verduras con picatostes tostados.
(Borraja, judías verdes, acelga, calabacín, calabaza, puerros)
Merluza al horno con queso y pimientos del piquillo.
Sandía.

Martes 2: Patatas a la riojana con cordero.
Filete de lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.
Fruta del tiempo.

Miércoles 3: Garbanzos pedrosillanos con verduras, zanahorias, puerros y pimientos.
Pollo asado a las finas hierbas con lechuga y tomate.
Naranja o mandarina.

Jueves 4: Judías verdes salteadas con ajos frescos y jamón.
Skipper de bacalao al horno con patatas asadas.
Melocotón.

Viernes 5: Alubias blancas con verduras.
Pechuga de pavo a la plancha con escarola y lechuga.
Manzana.

Lunes 8: Lentejas pardinas con zanahorias, puerros y arroz.
Tortilla de patata con ensalada.
Fruta del tiempo.

Martes 9: Menestra de verduras.(Alcachofas, guisantes, espárragos, alubia verde, zanahorias, brócoli)
Chuleta de lomo de cerdo a la plancha con champiñón al ajillo.
Macedonia de fruta del tiempo natural.

Miércoles 10: Sopa casera de fideos con picado de pechuga de pollo.
Calamares al horno con huevo cocido y patatas al horno.
Manzana.

Jueves 11: Puré de verduras con picatostes tostados. (Borraja, berza, brócoli, calabaza, puerros, patata)
Atún con pimientos, tomate, cebolla y pimientos asados al ajillo.
Naranja.

Viernes 12: FIESTA.

Lunes 15: FIESTA.

Martes 16: Garbanzos con espinacas y zanahorias.
Salmón a la plancha con zanahoria rallada y ruedas de tomate.
Manzana.

Miércoles 17: Borraja salteada con ajos y jamón serrano.
Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas.
Melocotón.

Jueves 18: Crema de calabaza con picatostes tostados.
Merluza al horno con champiñón al ajillo.
Naranja.



Shutterstock



Viernes 19: Alubias pintas con zanahorias, pimientos y puerros.
Calamares al horno con revuelto de huevo, lechuga y apio.
Pera.

Lunes 22: Macarrones con picado de ternera y tomate.
Skipper de bacalao con escarola y lechuga.
Manzana.

Martes 23: Alubia verde salteada con ajitos y jamón serrano.
Merluza al horno con patatas panadera,
Pera.

Miércoles 24: Lentejas pardinas con verduras y arroz.
Estofado de pavo guisado con zanahorias, pimientos, puerros, guisantes y ensalada.
Macedonia natural de frutas del tiempo con zumo de naranja.

Jueves 25: Puré de verduras con picatostes tostados.
(Borraja, acelga, zanahoria, puerros, brócoli, coliflor, calabaza).
Lomo adobado a la plancha con champiñón al ajillo.
Naranja.

Viernes 26: Arroz blanco con tomate y huevo frito.
Salmón a la plancha con lechuga y olivas.
Fruta del tiempo.

Lunes 29: Menestra de verduras. (Alubia verde, brócoli, coliflor,
alcachofas,
espárragos, zanahorias)

Merluza a la plancha con gajos de patata asadas con cebolla y
pimientos.
Manzana.

Martes 30: Garbanzos con zanahorias y puerros.
Pollo asado con escarola y lechuga.
Naranja.

Miércoles 31: Crema de calabaza con picatostes tostados.
Calamares al horno con ruedas de patata gratinadas con queso
Pera.



ENJOY YOUR MEAL.



MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS OCTUBRE 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	1 Ensalada Huevo con patata Fruta	2 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	3 Hortaliza Pescado con patata Fruta	4 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	5 Hortaliza Pescado con patata Fruta
	8 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	9 Ensalada Huevo con patata Fruta	10 Verdura Ave con ensalada Fruta	11 Crema de legumbre Huevo con ensalada Fruta	12 FIESTA
	15 FIESTA	16 Verdura Huevo con patata Fruta	17 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	18 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	19 Verdura Ave con hortaliza Fruta
	22 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	23 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	24 Verdura Pescado con patata Fruta	25 Crema de legumbre Huevo con ensalada Fruta	26 Verdura Ave con hortaliza Fruta
	29 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	30 Verdura Pescado con patata Fruta	31 Ensalada Ave con hortaliza Fruta		
	<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 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 				
RECEN	<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>