

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN: FEBRERO 2020

Lunes 3: Lentejas pardinas con calabaza, puerros y zanahorias.
Chuleta de lomo a la plancha con lechuga, apio y ruedas de berenjena al horno.

Pera.

Martes 4: Cardo a la riojana con besamel y jamón serrano.

Filete de bacalao a la riojana con champiñón y dados de queso.

Naranja o mandarina.

Miércoles 5: Puré de verduras con picatostes tostados.

(Brócoli, alubia verde, borraja, berenjena, cardo, patata, calabaza, zanahorias, acelga, berza y lombarda).

Merluza en salsa verde con guisantes, gambas y gajos de patata al horno.

Manzana roja.

Jueves 6: Alubias blancas con zanahorias, puerros y cuscús.

Pollo asado con lechuga, ruedas de tomate y brócoli con ajos fritos.

Piña.

Viernes 7: Arroz blanco con tomate y huevo frito.

Filete de salmón a la plancha con calabacín y ensalada.

Manzana.



Lunes 10: Menestra de verduras con arroz (Espárragos, pella, zanahoria, alubia verde, brócoli, guisantes, coliflor, tacos de jamón serrano)

Filete de lomo adobado a la plancha con gajos de patata al horno.

Pera.

Martes 11: Lentejas con zanahorias, puerros, calabaza y quínoa.

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.

Naranja.

Miércoles 12: Puré de calabaza con picatostes tostados.

Ventresca de merluza con ruedas de patata al horno.

Manzana Golden.

Jueves 13: Sopa casera de pollo con fideos con picadillo de huevo duro y jamón serrano.

Tortilla de atún con lechuga y queso,

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Viernes 14: Garbanzos con zanahorias y espinacas.

Lubina al horno con cogollos de lechuga y apio.

Kiwi.

Lunes 17: Alubia verde con jamón serrano y ajos frescos.

Skipper de bacalao al horno con champiñón laminado ala ajillo.

Melocotón.

Martes 18: Lentejas pardinas con zanahorias, puerros y arroz integral.



Pechuga de pavo a la plancha con lechuga, escarola y olivas.

Manzana.

Miércoles 19: Crema de verduras variadas con picatostes tostados.

Salmón al horno con patatas asadas.

Pera.

Jueves 20: Espaguetis con tomate y picado de ternera.

Dorada a la plancha con pimientos y lechuga.

Yogur.

Viernes 21: Garbanzos con calabaza, pimientos y puerros.

Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.

Naranja.



Lunes 24: FIESTA.

Martes 25: Paella mixta de verduras, carne y pescado con arroz integral.

Merluza en salsa marinera con lechuga.

Manzana.

Miércoles 26: Garbanzos de vigilia con bacalao, espinacas y calabaza.

Tortilla de patata con lechuga y ruedas de tomate.

Piña.

Jueves 27: Crema de calabacín con picatostes tostados.

Chuleta de cerdo con patatas asadas.

Plátanos.

Viernes 28: Alubias pintas con puerros, zanahoria y berza.

Bacalao a la riojana con lechuga y apio.

Naranja o mandarina.

ENJOY YOUR MEAL!





**Gobierno
de La Rioja**

**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA). FEBRERO
2020.**

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos: leche sin adición de azúcares o cola-caó, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco. - Cereales: pan integral de panadería (mejor opción), repostería hecha en casa con poco azúcar y aceite de oliva, copos de maíz, avena, muesli (integrales no azucarados, ni chocolateados) - Frutas: fruta entera, variada y del tiempo - El pan integral (de panadería) se puede acompañar con aceite de oliva virgen extra, tomate natural, aguacate untado... 				
RECREO	<ul style="list-style-type: none"> · Variar y combinar <ul style="list-style-type: none"> · Fruta: variada y de temporada. · Bocadillo de pan integral de panadería con queso fresco, aguacate, tomate y aceite virgen extra, sardinas de lata en aceite de oliva o girasol, hummus hecho en casa... · Frutos secos naturales no fritos y sin sal. · Fruta desecada (orejones, ciruelas, uvas pasas...) · Hortaliza: zanahoria, tomate cherry... 				
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> · Variar y combinar <ul style="list-style-type: none"> · Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada · Lácteos: leche, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco. · Bocadillo de pan integral de panadería con queso fresco, aguacate, tomate y aceite virgen extra, sardinas de lata en aceite de oliva o girasol... · Frutos secos naturales no fritos y sin sal. · Batidos hechos en casa de leche y fruta. 				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENA	3 Verdura Pescado con patata Fruta	4 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	5 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	6 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	7 Verdura Ave con ensalada Fruta
	10 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	11 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	12 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	13 Verdura Ave con ensalada Fruta	14 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	17 Ensalada Huevo con patata Fruta	18 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	19 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	20 Verdura Huevo con ensalada Fruta	21 Verdura Pescado con patata Fruta
	24 FIESTA	25 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	26 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	27 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	28 Verdura Pescado 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 integral 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 					

Ver recetas sanas en: <http://cocinasana.riojasalud.es/>

Alimentación equilibrada 4 12 años en:

[http://www.riojasalud.es/f/rs/docs/Alimentacion de 4 a 12 an%CC%83os 2019.pdf](http://www.riojasalud.es/f/rs/docs/Alimentacion_de_4_a_12_an%CC%83os_2019.pdf)