

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. ENERO 2021



Lunes 11: Lentejas pardinas con calabaza, pimientos y arroz integral.

Lomo de cerdo a la plancha con lechuga.

Naranja o mandarina.

Martes 12: Alubia verde salteada con ajos y jamón serrano.

Pollo asado con champiñón al ajillo.

Manzana.

Miércoles 13: Garbanzos con zanahorias, espinacas y puerros.

Salmón a la plancha con pimientos asados y lechuga.

Pera.

Jueves 14: Puré de verduras con picatostes tostados.

(Alcachofas, cardo, patata, berza, coliflor, borraja, brócoli).

Bacalao a la riojana con salsa de tomate y pimientos, y gajos de patata.

Macedonia del tiempo.

Viernes 15: Arroz blanco con tomate y huevo frito.

Ventresca de merluza a la plancha con lechuga y espárragos.

Manzana.



Lunes 18: Cardo a la riojana con jamón serrano salteado.

Chuleta de cerdo a la plancha con champiñón al ajillo.

Manzana.

Martes 19: Lentejas pardinas con zanahorias, calabacín y cuscús.

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada.

Pera.

Miércoles 20: Pochas con zanahorias y puerros.

Lubina al horno con calabacín, lechuga y apio.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Jueves 21: Sopa casera con picadillo de huevo duro y jamón serrano.

Tortilla de atún con patatas asadas.

Plátano.

Viernes 22: Menestra de verduras variadas con arroz.

(Alubia verde, brócoli, espárragos, zanahorias, cardo, alcachofas, lombarda, pella).

Dorada al horno con patatas asadas.

Naranja.

Lunes 25: Alubia verde con ajos y aceite de oliva.

Abadejo en salsa verde, con pimientos asados y lechuga.

Piña.

Martes 26: Patatas a la marinera con calamares, mejillones, almejas, gambas, pimientos, cebollas y puerros.

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria rallada.

Manzana.

Miércoles 27: Lentejas con calabaza, puerros y quínoa.

Atún de aleta amarilla, con tomate, pimientos y lechuga.

Naranja.

Jueves 28: Crema de calabacín y calabaza con picatostes tostados.

Calamares al horno con jamón y patatas asadas.

Pera.

Viernes 29: Garbanzos con zanahorias, puerros y calabaza.

Pollo asado con lechuga y olivas.

Mandarina.



ENJOY YOUR MEAL.



MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA). ENERO 2021.

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 . Fruta: variada y de temporada. . Bocado 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 . Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada . Lácteos: leche, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco. . Bocado 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	11 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	12 Ensalada Pescado con patata Fruta	13 Verdura Huevo con ensalada Fruta	14 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	15 Verdura Ave con hortaliza Fruta
	18 Ensalada Huevo con patata Fruta	19 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	20 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	21 Verdura Pescado con ensalada Fruta	22 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	25 Ensalada Huevo con patata Fruta	26 Verdura Ave con hortaliza Fruta	27 Verdura Huevo con ensalada Fruta	28 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	29 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
<ul style="list-style-type: none"> . Hortalizas (variadas y de temporada): 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 integral de panadería y beber agua . Verduras (variadas y de temporada) cocinadas o en puré: calabaza, brócoli, berza, coliflor, cardo, alcachofas, borraja, puerros, achicoria, judía verde. . Ensaladas (variadas y de temporada): aguacate, zanahoria y remolacha rallada, lechuga, escarola, cogollos de Tudela finamente cortados, tomate, pepino, pimiento. 					

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

Alimentación equilibrada 4 12 años en:

https://www.riojasalud.es/frs/docs/Alimentacion_2020_4%20a%2012.pdf