

## MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN: FEBRERO 2021



Lunes 1: Lentejas pardinas con calabaza, puerros y zanahorias.  
Chuleta de lomo a la plancha con lechuga, apio y ruedas de berenjena al horno.

Pera.

Martes 2: 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 3: 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 4: Alubias blancas con zanahorias, puerros y cuscús.  
Pollo asado con lechuga, ruedas de tomate y brócoli con ajos fritos.  
Piña.

Viernes 5: Arroz blanco con tomate y huevo frito.  
Filete de salmón a la plancha con calabacín y ensalada.  
Manzana.



Lunes 8: Menestra de verduras con arroz (Espárragos, pella, zanahoria, alubia verde, brócoli, guisantes, coliflor, tacos de jamón serrano)  
Filete de lomo a la plancha con gajos de patata al horno.  
Pera.

Martes 9: Lentejas con zanahorias, puerros, calabaza y quínoa.  
Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.  
Naranja.

Miércoles 10: Puré de calabaza con picatostes tostados.  
Ventresca de merluza en salsa americana con ruedas de patata al horno.  
Manzana Golden.

Jueves 11: Espaguetis con tomate y picado de ternera.  
Tortilla de atún con lechuga y queso,  
Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.  
Viernes 12: Fiesta.



Lunes 15: Fiesta.

Martes 16: Lentejas pardinas con zanahorias, puerros y arroz integral.  
Pechuga de pavo a la plancha con lechuga, escarola y olivas.  
Manzana.

Miércoles 17: Crema de verduras variadas con picatostes tostados.  
Salmón al horno con patatas asadas.  
Pera.

Jueves 18: Sopa casera de pollo con fideos y picadillo de huevo duro y jamón serrano.

Chuleta de cerdo a la plancha con champiñón al ajillo y ruedas de calabacín.

Yogur.

Viernes 19: Garbanzos con calabaza, pimientos y puerros.

Dorada a la plancha con pimientos y lechuga y zanahoria rallada.

Naranja.

Lunes 22: Alubia verde con ajos fritos y tacos de jamón serrano.

Merluza en salsa marinera con pimientos y lechuga.

Pera.

Martes 23: Paella mixta de verduras, carne y pescado con arroz integral.

Pollo asado con lechuga.

Manzana.

Miércoles 24: Garbanzos de vigilia con bacalao, espinacas y calabaza.

Tortilla de patata con lechuga y ruedas de tomate.

Piña.

Jueves 25: Crema de calabacín con picatostes tostados.

Chuleta de cerdo con patatas asadas.

Plátanos.

Viernes 26: 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 2021.**

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lácteos: <b>leche sin adición de azúcares o cola-caó</b>, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco.</li> <li>- Cereales: <b>pan integral de panadería (mejor opción)</b>, repostería hecha en casa con poco azúcar y aceite de oliva, copos de maíz, avena, muesli (integrales no azucarados, ni chocolateados)</li> <li>- Frutas: <b>fruta entera, variada y del tiempo</b></li> <li>- El pan integral (de panadería) se puede acompañar con aceite de oliva virgen extra, tomate natural, aguacate untado...</li> </ul>				
RECREO	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Variar y combinar</b></li> <li>· Fruta: variada y de temporada.</li> <li>· 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...</li> <li>· Frutos secos naturales no fritos y sin sal.</li> <li>· Fruta desecada (orejones, ciruelas, uvas pasas...)</li> <li>· Hortaliza: zanahoria, tomate cherry...</li> </ul>				
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Variar y combinar</b></li> <li>· Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada</li> <li>· Lácteos: leche, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco.</li> <li>· Bocadillo de pan integral de panadería con queso fresco, aguacate, tomate y aceite virgen extra, sardinas de lata en aceite de oliva o girasol...</li> <li>· Frutos secos naturales no fritos y sin sal.</li> <li>· Batidos hechos en casa de leche y fruta.</li> </ul>				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENA	1 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	2 Ensalada Huevo con patata Fruta	3 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	4 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	5 Ensalada Ave con hortaliza Fruta
	8 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	9 Verdura Huevo con patata Fruta	10 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	11 Verdura Pescado con ensalada Fruta	12 <b>FIESTA</b>
	15 <b>FIESTA</b>	16 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	17 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	18 Verdura Huevo con ensalada Fruta	19 Verdura Pescado con patata Fruta
	22 Ensalada Huevo con patata Fruta	23 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	24 Verdura Ave con hortaliza Fruta	25 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	26 Verdura Huevo con ensalada Fruta
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hortalizas (variadas y de temporada): 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 integral de panadería y beber agua</li> <li>· Verduras (variadas y de temporada) cocinadas o en puré: calabaza, brócoli, berza, coliflor, cardo, alcachofas, borraja, puerros, achicoria, judía verde.</li> <li>· Ensaladas (variadas y de temporada): aguacate, zanahoria y remolacha rallada, lechuga, escarola, cogollos de Tudela finamente cortados, tomate, pepino, pimienta.</li> </ul>					

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

**Alimentación equilibrada 4 12 años en:**

[https://www.riojasalud.es/f/rs/docs/Alimentacion\\_2020\\_4%20a%2012.pdf](https://www.riojasalud.es/f/rs/docs/Alimentacion_2020_4%20a%2012.pdf)