

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN: MARZO 2021



Lunes 1: Fiesta.

Martes 2: Fiesta.

Miércoles 3: Fiesta.

Jueves 4: Macarrones a la boloñesa.

Bacalao con salsa de tomate y lechuga con remolacha rallada.

Naranja o mandarina.

Viernes 5: Brócoli con ajos fritos y jamón serrano.

Tortilla de calabacín y atún con patatas al horno.

Manzana.

Lunes 8: Lentejas pardinas con zanahorias, pimientos y arroz integral.

Chuleta de cerdo a la plancha con escarola y lechuga.

Pera.

Martes 9: Alcachofas con ajos fritos y jamón serrano.

Merluza a la plancha con pimientos asados y lechuga.

Naranja.

Miércoles 10: Garbanzos con zanahorias, espinacas y puerros.

Pollo asado con lechuga, ruedas de tomate y zanahoria rallada.

Manzana.

Jueves 11: Menestra de verduras variadas.

(Alcachofas, cardo, brócoli, coliflor, alubia verde, calabaza, borraja y espárragos).

Atún encebollado al horno con gajos de patata.

Plátano.

Viernes 12: Sopa casera con fideos.

Tortilla de patata con champiñón laminado al ajillo.

Manzana.



Lunes 15: Cardo a la riojana con jamón serano salteado.

Salmón en salsa verde con tiras de pimientos asados y lechuga.

Naranja o mandarina.

Martes 16: Pochas a la riojana con zanahorias, puerros y quínoa.

Rueda de merluza en salsa verde, con lechuga y espárragos.

Manzana.

Miércoles 17: Puré de calabaza y calabacín.

Estofado de pavo guisado con guisantes, zanahorias, puerros y gajos de patata.

Kiwi.

Jueves 18: Patatas a la riojana con falda de cordero.

Tortilla francesa con escarola, lechuga y olivas.

Pera.



Viernes 19: Garbanzos con berza, puerros y pimientos.
Bacalao con fritada de tomate, pimientos y lechuga.
Manzana roja.

Lunes 22: Lentejas pardinas con calabaza, puerros y cuscús.
Lomo de cerdo con lechuga y remolacha rallada.
Piña natural.

Martes 23: Alubia verde con aceite de oliva.
Merluza a la plancha con champiñón laminado al ajillo.
Pera.

Miércoles 24: Paella de verduras y carne.
Tortilla de espinacas, con lechuga y apio.
Manzana.

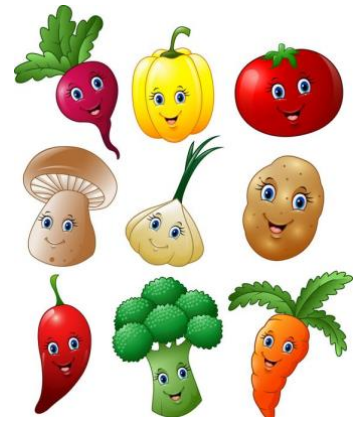
Jueves 25: Alubias pintas con calabaza, pimientos y cuscús.
Atún de aleta amarilla con tomate, lechuga, y remolacha roja rallada.
Naranja.

Viernes 26: Crema de verduras de temporada.
Pechuga de pavo a la plancha con patatas panadera.
Manzana roja.

Lunes 29: Espaguetis a la boloñesa.
Bacalao al horno con pimientos asados y lechuga.
Pera.

Martes 30: Cardo a la riojana.
Pechuga de pavo a la plancha con champiñón al ajillo.
Naranja.

Miércoles 31: Puré de verduras variadas.
Merluza con salsa a la vizcaína con gajos de patata asada.
Manzana.



ENJOY YOUR MEAL.



MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA). MARZO 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"> · 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... 			
		<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. 			
CENA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 FIESTA	2 FIESTA	3 FIESTA	4 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	5 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	8 Verdura Huevo con patata Fruta	9 Sopa de fideos Huevo con hortaliza Fruta	10 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	11 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	12 Verdura Pescado con ensalada Fruta
	15 Hortaliza Huevo con patata Fruta	16 Verdura huevo con hortaliza Fruta	17 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	18 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	19 Verdura Ave con patata Fruta
	22 verdura Pescado con patata Fruta	23 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	24 Verdura Pescado hortaliza Fruta	25 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	26 Ensalada Ave con hortaliza Fruta
	29 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	30 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	31 Ensalada Huevo 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/>



**Gobierno
de La Rioja**

Alimentación equilibrada 4 12 años en:

https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/alimentacion-4-12/habitos_alimentarios-4-12.pdf