

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. SEPTIEMBRE 2021.



Martes 7: Macarrones a la boloñesa.

Filete de bacalao al horno con ensalada.

Sandia.

Miércoles 8: Lentejas con puerros, calabaza y cus cus.

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

Naranja.

Jueves 9: Alubia verde con refrito de ajos frescos.

Muslo de pollo asado con champiñón al ajillo.

Manzana.

Viernes 10: Garbanzos con espinacas, calabaza y puerros.

Tortilla de patata con lechuga y ruedas de tomate.

Pera.

Lunes 13: Lentejas pardinas con pimientos verdes, rojos, calabaza,

puerros y cebolla.

Merluza al horno con queso, lechuga y zanahoria rallada.

Naranja o mandarina.

Martes 14: Brócoli con ajos fritos y jamón serrano.

Pechuga de pollo a la plancha con patatas al horno.

Melón.

Miércoles 15: Puré de verduras (Berza, calabaza, puerros, borraja, berenjena).

Anchoas rebozadas al horno con loncha de jamón de pavo y champiñón laminado al ajillo.

Manzana roja.

Jueves 16: Alubia blanca con zanahorias, pimientos y arroz.

Tortilla francesa con pimientos del piquillo asados y cogollos de lechuga.

Sandia.

Viernes 17: Sopa de huesos de ternera y gallina con fideos y picado de huevo duro y jamón serrano.

Bacalao con tomate y pimientos y ruedas de patata.

Manzana.



Lunes 20: Arroz blanco con tomate y huevo frito.
Dorada al horno con ajos fritos y lechuga y remolacha rallada.



Pera.

Martes 21: Garbanzos mejicanos con puerros, calabaza y pimientos.

Chuleta de lomo a la plancha con lechuga y espárragos.

Sandia.

Miércoles 22: Menestra de verduras.(Alcachofas, brócoli, pella, espárragos, calabacín, puerros, borraja y acelga).

Pechuga de pavo a la plancha con gajos de patata asada.

Manzana.

Jueves 23: Crema de verduras con calabaza.

Costillas de cerdo asadas con champiñón al ajillo.

Naranja.

Viernes 24: Pochas con puerros y calabaza

Merluza a la plancha con lechuga y olivas.

Uva.

Lunes 27: Espaguetis a la boloñesa.

Lubina con lechuga y tomate.

Naranja o mandarina.

Martes 28: Lentejas pardinas con arroz.

Pollo asado con lechuga.

Pera.

Miércoles 29: Alubia verde con aceite de oliva.

Tortilla de atún con champiñón al ajillo.

Plátanos.

Jueves 30: Garbanzos con espinacas y puerros.

Ruedas de pota a la plancha con lechuga y dados de queso.

Manzana.



ENJOY YOUR MEAL.



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

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos: leche sin adición de azúcares o cola-caio, 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
		7 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	8 Verdura Pescado con patata Fruta	9 Ensalada Huevo con patata Fruta	10 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	13 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	14 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	15 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	16 Verdura Ave con ensalada Fruta	17 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	20 Verdura Ave con hortaliza Fruta	21 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	22 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	23 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	24 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	27 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	28 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	29 Ensalada Pescado con patata Fruta	30 Verdura 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, pimienta. 					

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

Alimentación equilibrada 4-12 años en: https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuidatu-salud/alimentacion/alimentacion-4-12/habitos_alimentarios-4-12.pdf