

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. OCTUBRE 2021



Viernes 1: Alubias blancas con calabaza, zanahorias y puerros.
Lomo de cerdo a la plancha con lechuga y espárragos.
Sandía.

Lunes 4: Menestra de verduras (cardo, brócoli, pella, espárragos, alcachofas, arroz).

Dorada al horno con patatas panadera.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Martes 5: Garbanzos con calabaza y puerros.

Lomo de merluza a la plancha con ensalada.

Pera.

Miércoles 6: Puré de calabaza y calabacín.

Tortilla de atún con pimientos y lechuga.

Plátano.

Jueves 7: Sopa casera de carne con fideos y picado de jamón serrano y huevo duro.

Estofado de pavo con zanahorias, guisantes, tallos de espárragos y gajos de patata.

Manzana.

Viernes 8: Alubias blancas con zanahorias y puerros y espinacas.

Calamares al horno con queso y ensalada con ruedas de tomate.

Naranja.

Lunes 11: FIESTA.

Martes 12: FIESTA.

Miércoles 13: Lentejas pardinas con verduras y quínoa.

Tortilla de patata y calabacín con lechuga y zanahoria rallada.

Pera.

Jueves 14: Paella de verduras, carne y pescado.

Chuleta de lomo de cerdo a la plancha con lechuga y olivas.

Manzana.

Viernes 15: Alubias blancas con zanahorias, pimientos y puerros.

Lubina a la plancha con lechuga y ruedas de tomate.

Naranja o mandarina



Lunes 18: Cardo a la riojana con besamel.
Bacalao al horno con tomate y champiñón
laminado al ajillo.

Piña.

Martes 19: Lentejas con zanahorias, puerros y arroz.

Pollo asado con lechuga y apio.

Manzana.

Miércoles 20: Puré de verduras variadas (Pella, calabaza, puerros,
acelga, borraja, berza, zanahorias).

Filete de lomo de cerdo a la plancha con patatas
panadera al horno.

Naranja o mandarina.

Jueves 21: Garbanzos con calabaza, puerros y espinacas.

Salmón al horno con lechuga y remolacha rallada.

Pera.

Viernes 22: Patatas guisadas con falda de cordero.

Tortilla francesa con queso y lechuga con olivas.

Manzana roja.

Lunes 25: Arroz blanco con huevo frito y tomate.

Dorada al horno con lechuga.

Pera.

Martes 26: Pochas con calabaza, pimiento y tomate.

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

Naranja.

Miércoles 27: Alubia verde con ajos fritos.

Merluza al horno con champiñón al ajillo.

Manzana.

Jueves 28: Puré de calabaza y calabacín.

Pechuga de pavo a la plancha con gajos de patatas asadas.

Kiwis.

Viernes 29: Garbanzos con zanahorias, apio y puerros.

Tortilla de patata con loncha de jamón serrano, lechuga y
ruedas de tomate.

Manzana golden.



ENJOY YOUR MEAL.



**Gobierno
de La Rioja**

MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA). OCTUBRE 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. · 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... | | | |
| | | <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. · 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. | | | |
| DESA | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| CENAS | | | | | 1 Verdura Huevo con patata Fruta |
| | 4 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta | 5 Verdura Huevo con hortaliza Fruta | 6 Hortaliza Ave con ensalada Fruta | 7 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta | 8 Verdura Huevo con patata Fruta |
| | 11 FESTIVO | 12 FESTIVO | 13 Verdura Pescado con hortaliza Fruta | 14 Hortaliza Pescado con patata Fruta | 15 Verdura Huevo con hortaliza Fruta |
| | 18 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta | 19 Verdura Pescado con hortaliza Fruta | 20 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta | 21 Verdura Huevo con hortaliza Fruta | 22 Verdura Pescado con hortaliza Fruta |
| | 25 Verdura Ave con hortaliza Fruta | 26 Verdura Pescado con patata Fruta | 27 Sopa de fideos 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/>



**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