

## MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. NOVIEMBRE 2021.



Lunes: Fiesta.

Martes 2: Fiesta.

Miércoles 3: Lentejas pardinas con verduras, zanahorias, puerros, pimientos y calabaza.

Filete de lomo a la plancha con lechuga y ruedas de tomate.

Pera.

Jueves 4: Macarrones a la boloñesa.

Bacalao con salsa de tomate pimientos y lechuga.

Naranja o mandarina.

Viernes 5: Brócoli con ajos fritos y jamón serrano.

Tortilla de calabacín y atún con patatas.

Manzana.



Lunes 8: Lentejas pardinas con zanahoria, pimientos y arroz.

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 o mandarina.

Miércoles 10: Garbanzos con zanahorias, puerros y espinacas.



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

Manzana.

Jueves 11: Menestra de verduras variadas (espárragos, alubia verde, brócoli, zanahoria, guisantes, berenjena, pella y borraja).

Atún de aleta amarilla, encebollado al horno con gajos de patata.

Plátano.

Viernes 12: Sopa casera con fideos y picadillo de jamón serrano y huevo cocido.

Tortilla de patata con champiñón laminado al ajillo.

Manzana.

Lunes 15: Cardo a la riojana con jamón serrano 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 roja.

Miércoles 17: Puré de calabaza y calabacín con picatostes tostados.

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

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 golden.

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 blancas con calabaza, pimientos y arroz.

Atún de aleta amarilla con tomate, lechuga y pimientos.

Naranja.

Viernes 26: Crema de verduras con picatostes tostados.

Pechuga de pollo 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.

Filete de lomo a la plancha con champiñón al ajillo.

Naranja.

ENJOY YOUR MEAL.





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

<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lácteos: leche sin adición de azúcares o cola-caó, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco.</li> <li>- 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)</li> <li>- Frutas: fruta entera, variada y del tiempo</li> <li>- El pan integral (de panadería) se puede acompañar con aceite de oliva virgen extra, tomate natural, aguacate untado...</li> </ul>				
<b>RECREO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Variar y combinar</li> <li>· Fruta: variada y de temporada.</li> <li>· 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...</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>				
<b>MERIENDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Variar y combinar</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>· Bocado 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>				
	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>CENAS</b>	1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 Verdura Pescado con patata Fruta	4 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	5 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	8 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	9 Sopa de fideos Huevo con hortaliza Fruta	10 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	11 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	12 Ensalada Ave con hortaliza Fruta
	15 Ensalada Huevo con patata Fruta	16 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	17 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	18 Verdura Ave con hortaliza Fruta	19 Verdura Huevo con ensalada Fruta
	22 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	23 Ensalada Huevo con patata Fruta	24 Verdura Ave con hortaliza Fruta	25 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	26 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	29 Verdura Huevo con ensalada Fruta	30 Ensalada Pescado con patata 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, pimiento.</li> </ul>					

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