

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. DICIEMBRE 2021



Miércoles 1: Puré de verduras del tiempo (borraja, acelga, calabaza, apio,

brócoli, berza, puerros y zanahorias.

Anchoas al horno con champiñón al ajillo.

Mandarina.

Jueves 2: Sopa de verduras y carne con fideos y picadillo de jamón serrano y huevo cocido.

Tortilla francesa con patatas al horno con orégano y perejil.

Piña natural.

Viernes 3: Garbanzos con espinacas, puerros y quínoa.

Chuleta de lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.

Manzana golden.



Lunes 6. Martes 7. Miércoles 8: FIESTA.

Jueves 9: Lentejas pardinas con verduras y cuscús.

Bacalao con salsa vizcaína, lechuga y apio.

Mandarina.

Viernes 10: Menestra de verduras del tiempo con jamón y ajos fritos.

(Borraja, coliflor, brócoli, alcachofas, coles de bruselas, espárragos, zanahorias baby).

Tortilla de atún con patatas asadas y ruedas de calabacín.

Lunes 13: Lentejas pardinas con zanahorias, pimientos rojos y verdes.

Lomo de cerdo de cabezada a la plancha con pimientos asados y lechuga.

Naranja o mandarina.

Martes 14: Patatas a la riojana con falda de cordero.

Doradas al horno con lechuga y olivas.

Pera.

Miércoles 15: Brócoli con jamón serrano y ajos fritos.

Tortilla de patata con calabacín y champiñón laminado al ajillo.

Manzana.

Jueves 16: Alubias blancas con calabaza, puerros y pimientos verdes y quínoa.

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y ruedas de tomate.

Macedonia natural de frutas del tiempo y zumo de naranja.

Viernes 17: Crema de verduras con picatostes tostados.

Bacalao al horno con gajos de patata asadas.

Manzana roja.



Lunes 20: Macarrones a la boloñesa.
Lubina al horno con salsa americana y cogollos de lechuga.

Mandarina.

Martes 21: Garbanzos con calabaza y espinacas.
Pollo asado con ensalada.

Pera.

Miércoles 22: Alubia verde con aceite de oliva.

Lomo a la plancha con pimientos y ensalada.

Manzana.



ENJOY YOUR MEAL.



FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑONUEVO 2022.





**Gobierno
de La Rioja**

MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA). DICIEMBRE 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"> · Variar y combinar · 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... 				
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. · 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. 				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENAS	29 Verdura Huevo con ensalada Fruta	30 Ensalada Pescado con patata Fruta	1 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	2 Verdura Ave con ensalada Fruta	3 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	10 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	13 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	14 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	15 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	16 Verdura Pescado con patata Fruta	17 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	20 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	21 Verdura Pescado con patata Fruta	22 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta		
	 <p>¡FELIZ NAVIDAD!</p> 				
<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