

## MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. ENERO 2022



Lunes 10: Lentejas pardinas con calabaza, pimientos y arroz integral.

Lomo de cerdo a la plancha con lechuga.

Naranja o mandarina.

Martes 11: Alubia verde salteada con ajos y jamón serrano.

Pollo asado con champiñón al ajillo.

Manzana.

Miércoles 12: Garbanzos con zanahorias, espinacas y puerros.

Bacalao al horno con salsa vizcaína con lechuga y remolacha rallada.

Pera.

Jueves 13: Puré de verduras con picatostes tostados.

(Alcachofas, cardo, patata, berza, coliflor, borraja, brócoli).

Tortilla francesa con gajos de patatas al horno.

Macedonia de frutas del tiempo, con zumo de naranja natural.

Viernes 14: Arroz blanco con tomate y huevo frito.

Ventresca de merluza a la plancha con lechuga y espárragos.

Manzana.



Lunes 17: Cardo a la riojana con jamón serrano salteado.

Chuleta de cerdo a la plancha con champiñón al ajillo.

Manzana roja.

Martes 18: Lentejas pardinas con zanahorias, calabacín y cuscús.

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada.

Pera.

Miércoles 19: Pochas con zanahorias y puerros.

Lubina al horno con calabacín, lechuga y apio.

Piña natural.

Jueves 20: Sopa casera de fideo con picadillo de huevo duro y jamón serrano.

Tortilla de atún con patatas asadas.

Plátano.

Viernes 21: Menestra de verduras variadas con arroz.

(Alubia verde, brócoli, espárragos, zanahorias, cardo, alcachofas, lombarda, pella).



Bacalao en salsa verde con patatas panadera.  
Naranja.



Lunes 24: Alubia verde con ajos y aceite de oliva.  
Abadejo al horno con pimientos y lechuga.  
Mandarinas.

Martes 25: Patatas a la marinera con calamares, mejillones,  
almejas, gambas, pimientos, cebollas y puerros.

Tortilla de patata con cogollos de lechuga y zanahoria  
rallada.

Manzana

Miércoles 26: Lentejas con calabaza, puerros y quínoa.  
Atún de aleta amarilla con tomate pimientos y lechuga.  
Naranja.

Jueves 27: Crema de calabacín y calabaza  
con picatostes tostados.

Calamares al horno con jamón y patatas  
asadas.

Pera.

Viernes 28: Garbanzos con zanahorias,  
puerros y calabaza.

Alas de pollo asado con lechuga y olivas.  
Manzana roja.



Lunes 31: Macarrones a la boloñesa.  
Lubina al horno con lechuga y olivas.

Manzana roja. 🍏

ENJOY YOUR MEAL.



**Gobierno  
de La Rioja**

**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA). ENERO 2022.**

<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lácteos: <b>leche sin adición de azúcares o cola-caó</b>, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco.</li> <li>- Cereales: <b>pan integral de panadería (mejor opción)</b>, repostería hecha en casa con poco azúcar y aceite de oliva, copos de maíz, avena, muesli (integrales no azucarados, ni chocolateados)</li> <li>- Frutas: <b>fruta entera, variada y del tiempo</b></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><b>Variar y combinar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Fruta: variada y de temporada.</li> <li>. 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...</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> </li> </ul>				
<b>MERIENDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Variar y combinar</b> <ul style="list-style-type: none"> <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>. Bocadillo 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> </li> </ul>				
	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>CENAS</b>	10 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	11 Ensalada Pescado con patata Fruta	12 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	13 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	14 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	17 Ensalada Pescado con patata Fruta	18 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	19 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	20 Verdura Ave con ensalada Fruta	21 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	24 Ensalada Huevo con patata Fruta	25 Verdura Ave con hortaliza Fruta	26 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	27 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	28 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	31 Verdura Huevo con hortaliza 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, pimienta.</li> </ul>					

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