

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. MAYO 2022



Lunes 2: Fiesta.

Martes 3: Fiesta.

Miércoles 4: Lenteja pardina con verduras y quínoa.

Bacalao con salsa vizcaína, lechuga y remolacha rallada.

Pera.

Jueves 5: Menestra de verduras. (Borraja, acelga, calabaza, zanahoria, calabacín, coles de bruselas, pella).

Lomo a la plancha con patatas fritas

Albaricoques o melocotón.

Viernes 6: Garbanzos con pimientos, calabaza y espinacas.

Merluza a la plancha con tomate y lechuga.

Manzana.

Lunes 9: Cardo a la riojana con besamel.

Merluza a la bilbaína al horno con champiñón laminado al ajillo.

Pera.

Martes 10: Crema de calabacín y calabaza.

Tortilla de atún con patatas panadera al horno.

Naranja.

Miércoles 11: Lentejas con zanahorias, puerros y cuscús.

Estofado de pavo con guisantes, zanahorias, habas y ensalada.

Piña natural.

Jueves 12: Arroz blanco con tomate y huevo frito.

Anchoas rebozadas con lechuga y ruedas de tomate.

Manzana.

Viernes 13: Alubias blancas con puerros y calabaza.

Salmón a la plancha con cogollos

Plátano.

Lunes 16: Sopa de fideo con picadillo de jamón serrano y huevo cocido.

Calamares rellenos al horno con queso gratinado y patatas asadas.

Manzana roja.

Martes 17: Brócoli con refrito de ajos frescos y jamón serrano.

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

Pera.

Miércoles 18: Lentejas pardinas con zanahorias, pimientos rojos



y verdes.

Tortilla de patata con lechuga, escarola y remolacha rallada.

Naranja.

Jueves 19: Puré de verduras con picatostes tostados.

(Borraja, alcachofas, cardo, berza, patata, brócoli, acelga, coliflor, calabaza).

Merluza en salsa marinera con guisantes, gambas y champiñón laminado al ajillo.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Viernes 20: Garbanzos con espinacas y calabaza.

Pavo guisado con guisantes, zanahorias y lechuga.

Manzana golden.

Lunes 23: Macarrones a la boloñesa.

Tortilla francesa con calabacín, pimientos y lechuga.

Mandarina o naranja.

Martes 24: Crema de calabaza con picatostes tostados.

Lomo de cerdo a la plancha con patatas panadera al horno.

Manzana reineta.

Miércoles 25: Alubias pintas con zanahorias y puerros.

Bacalao al horno con lechuga y zanahoria rallada.

Pera.

Jueves 26: Menestra de verduras de temporada con salteado de ajos y jamón serrano.

Muslo de pollo asado con gajos de patata asada.

Kiwis.

Viernes 27: Garbanzos con calabaza y espinacas.

Merluza a la gallega con lechuga y ruedas de tomate.

Manzana.

Lunes 30: Lentejas con zanahorias, puerros y pimientos

verdes.

Bacalao al horno con pimientos y lechuga.

Pera.

Martes 31: Alubia verde con aceite de oliva.

Pechuga de pollo asado con champiñón al ajillo.

Albaricoque o melocotón.



ENJOY YOUR MEAL. 🍷



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

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. . 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
CENAS	2 FESTIVO	3 FESTIVO	4 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	5 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	6 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	9 Ensalada Huevo con patata Fruta	10 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	11 Verdura Pescado con ensalada Fruta	12 Verdura Ave con hortaliza Fruta	13 Verdura Huevo con patata Fruta
	16 Verdura Ave con ensalada Fruta	17 Ensalada Pescado con patata Fruta	18 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	19 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	20 Verdura Huevo con patata Fruta
	23 Verdura Ave con hortaliza Fruta	24 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	25 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	26 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	27 Verdura Huevo con patata Fruta
	30 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	31 Ensalada Pescado con patata 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: <https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/recetas/publicaciones/cocina-sana-peques-familia.pdf>

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