

## MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. JUNIO 2022



Miércoles 1: Crema de verduras, calabaza y calabacín con picatostes tostados.

Lomo de cerdo a la plancha con gajos de patatas asadas.

Manzana.

Jueves 2: Paella mixta de verduras, carne y pescado.

Anchoas albardadas al horno con queso, lechuga y ruedas de tomate.

Mandarina o naranja.

Viernes 3: Ensalada de alubias pintas con atún, tomate, apio, calabaza, pimientos y puerros.

Costillas de cerdo guisadas con guisantes, zanahorias, calabacín y cogollos de lechuga con olivas.

Pera.

Lunes 6: Brócoli con refritos de ajos frescos y jamón serrano.

Filete de lomo de cerdo a la plancha con champiñón al ajillo.

Melocotón o piña natural.

Martes 7: Puré de verduras con picatostes tostados.

(Calabaza, pella, zanahorias, puerros, borraja, acelga, alcachofas).

Atún con fritada de pimientos rojos, verdes, cebolla y tomate.

Naranja.

Miércoles 8: Sopa casera de carne, huesos de ternera, verduras con fideos y picado de huevo duro y jamón serrano.

Pollo asado con gajos de patatas asadas.

Plátanos.

Jueves 9: Fiesta.

Viernes 10: Fiesta.

Lunes 13: Macarrones con tomate y picado de ternera.

Bacalao en salsa de tomate con lechuga y remolacha rallada.

Manzana.

Martes 14: Ensalada de lentejas con tomate troceado y pimientos y arroz.

Chuleta de cabezada de cerdo a la plancha con escarola y lechuga.

Pera.

Miércoles 15: Alubia verde con aceite de oliva.

Pechuga de pavo a la plancha, con champiñón al ajillo.

Naranja.

Jueves 16: Crema de borraja y calabacín, con picatostes tostados.



Salmón al horno con patatas asadas.  
Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.



Viernes 17: Ensalada de garbanzos con espinacas y calabaza y cuscús.

Lomo a la plancha con lechuga y quínoa.  
Kiwi.

Lunes 20: Menestra de verduras de temporada.

Merluza a la plancha con pimientos y lechuga.

Pera.

Martes 21: Puré de verduras variadas con picatostes tostados.

Muslo de pollo asado con patatas panadera.

Naranja o mandarina.

Miércoles 22: Lentejas pardinas con calabaza, pimientos y puerros.

Lubina al horno con lechuga y olivas.

Manzana.

Jueves 23: Arroz blanco con tomate y huevo frito.

Tortilla de atún con lechuga y zanahoria rallada.

Naranja.

Viernes 24: Alubias blancas con verduras y cuscús.

Lomo de cerdo a la plancha con lechuga.

Albaricoques.

Lunes 27: sopa de pollo con fideos y picado de huevo

cocido y jamón serrano.

Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas.

Manzana.



ENJOY YOUR MEAL!

FELICES VACACIONES DE VERANO.

HASTA EL PRÓXIMO CURSO.



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

|          |   |  |   |  |   |
|----------|---|--|---|--|---|
| DESAYUNO | <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> |  |   |  |   |
|          | <p>RECRO</p> <p>Variar y combinar .Fruta: variada y de temporada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>  |  |   |  |   |
|          | <p>MERLEUDA</p> <p>Variar y combinar .Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>   |  |   |  |   |
|          | Lunes   | Martes   | Miércoles                                       | Jueves   | Viernes   |
| CENAS    |   |  | 1<br>Ensalada<br>Pescado con hortaliza<br>Fruta | 2<br>Verdura<br>Huevo con hortaliza<br>Fruta   | 3<br>Verdura<br>Pescado con patata<br>Fruta     |
|          | 6<br>Crema de legumbre<br>Pescado con ensalada<br>Fruta   | 7<br>Ensalada<br>Huevo con hortaliza<br>Fruta    | 8<br>Verdura<br>Pescado con ensalada<br>Fruta   | 9<br>FESTIVO                                   | 10<br>FESTIVO                                   |
|          | 13<br>Verdura<br>Huevo con hortaliza<br>Fruta   | 14<br>Verdura<br>Pescado con hortaliza<br>Fruta  | 15<br>Ensalada<br>Pescado con patata<br>Fruta   | 16<br>Ensalada<br>Huevo con hortaliza<br>Fruta | 17<br>Verdura<br>Huevo con ensalada<br>Fruta    |
|          | 20<br>Ensalada<br>Huevo con patata<br>Fruta   | 21<br>Ensalada<br>Pescado con hortaliza<br>Fruta | 22<br>Verdura<br>Huevo con hortaliza<br>Fruta   | 23<br>Verdura<br>Ave con hortaliza<br>Fruta    | 24<br>Verdura<br>Pescado con hortaliza<br>Fruta |
|          | 27<br>Ensalada<br>Pescado con hortaliza<br>Fruta  | ¡ FELICES VACACIONES !                           |   |  |   |



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