

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN: SEPTIEMBRE 2022



Lunes 12: Macarrones a la boloñesa.

Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga.

Manzana.

Martes 13: Menestra de verduras de temporada.

Atún a la plancha con fritada de pimientos, cebolla, tomate y patatas al horno.

Sandía.

Miércoles 14: Garbanzo mejicano con zanahorias y espinacas.

Tortilla de patata con lechuga.

Naranja.

Jueves 15: Crema de calabaza y verduras.

Pechuga de pollo a la plancha con champiñón laminado al ajillo.

Pera.

Viernes 16: Alubias blancas con calabaza, puerros, pimientos.

Merluza al horno con ensalada y ruedas de tomate.

Manzana.

Lunes 19: Lentejas con zanahorias, puerros y arroz integral.

Bacalao en salsa verde con guisantes y lechuga.

Pera.

Martes 20: Cardo con besamel y jamón serrano.

Muslo de pollo asado con champiñón al ajillo.

Melón.

Miércoles 21: Puré de verduras temporada.

Dorada al horno con tiras de pimiento al ajillo y lechuga.

Naranja.

Jueves 22: Sopa casera de fideo con huevo cocido y jamón serrano.

Filete de lomo a la plancha con patatas panadera al horno.

Manzana.

Viernes 23: Garbanzos con calabaza y puerros.

Tortilla francesa con lechuga y olivas.

Melocotón.



Lunes 26: Lentejas estofadas con zanahorias, puerros y quínoa.

Merluza en salsa marinera con gambas, guisantes y lechuga.

Melón.

Martes 27: Alubia verde con ajos fritos y jamón serrano.

Lomo adobado a la plancha con champiñón laminado al ajillo.

Naranja.

Miércoles 28: Brócoli con refrito de ajos en aceite de oliva.

Pavo guisado con patatas panadera.

Manzana.

Jueves 29: Pochas a la riojana con pimientos, calabacín y puerros.

Bacalao en salsa vizcaína con lechuga.

Pera.

Viernes 30: Paella de verduras, carne y pescado.

Tortilla de atún con cogollos de lechuga.

Manzana.

ENJOY YOUR MEAL!





MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA).
SEPTIEMBRE 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	<p>Variar y combinar .Fruta: variada y de temporada.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Bocado de pan integral de panadería con queso fresco, aguacate, tomate y aceite virgen extra, <li style="padding-left: 20px;">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...) <li style="padding-left: 20px;">. Hortaliza: zanahoria, tomate cherry... 				
MERIENDA	<p>Variar y combinar .Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada</p> <ul style="list-style-type: none"> . 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, <li style="padding-left: 20px;">sardinas de lata en aceite de oliva o girasol... <li style="padding-left: 20px;">. Frutos secos naturales no fritos y sin sal. <li style="padding-left: 20px;">. Batidos hechos en casa de leche y fruta. 				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENAS	12 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	13 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	14 Verdura Ave con hortaliza Fruta	15 Ensalada Pescado con patata Fruta	16 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	19 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	20 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	21 Sopa de fideos Huevo con hortaliza Fruta	22 Verdura Pescado con ensalada Fruta	23 Verdura Ave con hortaliza Fruta
	26 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	27 Ensalada Pescado con patata Fruta	28 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	29 Verdura Huevo con patata Fruta	30 Verdura Ave con hortaliza 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