

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. OCTUBRE 2022



Lunes 3: Macarrones a la boloñesa.

Bacalao al horno con lechuga y zanahoria rallada.

Manzana.

Martes 4: Menestra de verduras (cardo, brócoli, pella, espárragos

alcachofas, calabaza y arroz).

Lomo de cerdo a la plancha con patatas asadas.

Uva o melocotón.

Miércoles 5: Garbanzos con calabaza y puerros.

Tortilla de atún con ensalada.

Manzana.

Jueves 6: Puré de calabaza y calabacín con picatostes tostados.

Calamares encebollados al horno con queso y gajos de patatas al horno.

Naranja.

Viernes 7: Alubias blancas con zanahorias, espinacas y cuscús.

Estofado de pavo con zanahorias, guisantes, tallos de espárragos y cogollos de lechuga.

Pera.



Lunes 10: Lentejas pardinas con calabaza, puerros, pimientos y quínoa.

Merluza al horno con lechuga y ruedas de tomate.

Manzana roja.

Martes 11: Brócoli con ajos y jamón serrano.

Muslo de pollo asado con patatas fritas.

.Miércoles 12: Fiesta.

Jueves 13: Sopa de pollo con fideos y picado de huevo cocido y jamón serrano.

Filete de gallo al horno con patatas panadera.

Naranja o mandarina.

Viernes 14: Alubias pintas con apio, zanahorias, puerros y pimientos.

Tortilla de patatas con pimientos y lechuga.

Pera.

Lunes 17: Cardo a la riojana con besamel.

Bacalao con tomate y champiñón laminado al ajillo.

Melocotón.

Martes 18: Lentejas con zanahorias, puerros y arroz integral.



Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y apio.

Manzana golden.

Miércoles 19: Puré de verduras con picatostes tostados.

(Calabaza, puerros, berza, borraja, acelga, coliflor, zanahorias).

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

Naranja.

Jueves 20: Garbanzos con calabaza, espinacas y puerros.

Tortilla francesa con lechuga y remolacha rallada.

Plátano.

Viernes 21: Patatas guisadas con falda de cordero.

Ventresca de merluza a la plancha con lechuga y pimientos del piquillo.

Pera.

Lunes 24: Arroz blanco con huevo frito.

Dorada al horno con lechuga.

Manzana roja.

Martes 25: Pochas con calabaza, pimientos y tomate.

Atún con tomate, fritada, lechuga y zanahoria rallada.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Miércoles 26: Alubia verde con ajos fritos y aceite de oliva.

Muslos de pollo asado con champiñón al ajillo.

Pera.

Jueves 27: Puré de verduras con picatostes tostados.

(Pella, cardo, Brócoli, calabaza, puerros, calabacín, zanahoria).

Merluza a la plancha con patatas panadera al horno.

Naranja.

Viernes 28: Garbanzos con zanahorias, apio y puerros.

Tortilla con loncha de jamón serrano.

Manzana.



ENJOY YOUR MEAL.



MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA).
OCTUBRE 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: 40px;">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: 40px;">. 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: 40px;">sardinas de lata en aceite de oliva o girasol... <li style="padding-left: 40px;">. Frutos secos naturales no fritos y sin sal. <li style="padding-left: 40px;">. Batidos hechos en casa de leche y fruta. 				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENAS	3 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	4 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	5 Verdura Ave con hortaliza Fruta	6 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	7 Verdura Pescado con patata Fruta
	10 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	11 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	12 FESTIVO	13 Verdura Ave con ensalada Fruta	14 Verdura Pescado con ensalada Fruta
	17 Ensalada Huevo con patata Fruta	18 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	19 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	20 Verdura Ave con hortaliza Fruta	21 Verdura Huevo con ensalada Fruta
	24 Verdura Ave con hortaliza Fruta	25 Verdura Huevo con patata Fruta	26 Ensalada Pescado con patata Fruta	27 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	28 Verdura Pescado con ensalada Fruta
	31 Verdura Huevo con hortaliza Fruta				



- . 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