

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. DICIEMBRE 2022



Jueves 1: Arroz blanco con tomate y huevo frito.
Calamares al horno con queso y lechuga con remolacha rallada.
Piña natural.

Viernes 2: Alubias blancas con calabaza, puerros y pimientos rojos y verdes.

Pechuga de pavo a la plancha con lechuga y tomate.

Manzana roja.

Lunes 5: Espaguetis a la boloñesa.

Bacalao con tomate, pimientos rojos, verdes y lechuga.

Naranja o mandarina.

Martes 6: Fiesta.

Miércoles 7: Fiesta.

Jueves 8: Fiesta.

Viernes 9: Fiesta.

Lunes 12: Menestra de verduras (Cardo, brócoli, pella, espárragos, zanahorias, alubia verde, alcachofas).

Lomo de cerdo de cabezada con patatas al horno.

Pera.

Martes 13: Lentejas con guisantes, calabaza y puerros y arroz integral.

Lubina al horno con lechuga, escarola y zanahoria rallada.

Manzana.

Miércoles 14: Patatas guisadas con falda de cordero.

Tortilla de atún con pimientos y lechuga.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Jueves 15: Crema de verduras con picatostes tostados.

(Calabacín, berenjenas, borraja, cardo, calabaza, berza y pella).

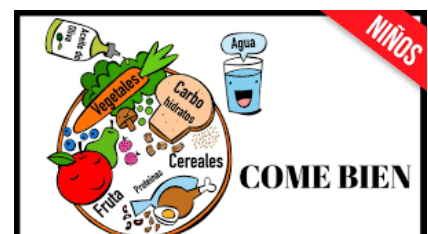
Estofado de pavo con verduras y patatas fritas.

Naranja o mandarina.

Viernes 16: Garbanzos con berza, puerros, calabaza y pimientos.

Bacalao al horno con cogollos de lechuga, olivas, y queso.

Manzana roja.



Lunes 19: Sopa de pollo con fideos y picadillo de huevo duro y jamón serrano

Merluza en salsa verde con guisantes, gambas, y patatas al horno.

Piña natural.



Martes 20: Lentejas pardinas con zanahorias, puerros y cuscús.

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

Manzana.

Miércoles 21: Puré de calabaza y calabacín con picatostes tostados.

Anchoas rebozadas con gajos de patata al horno con cebolla y tiras de pimientos verdes.

Mandarinas o naranjas.

Jueves 22: Alubias pintas con zanahorias, puerros, y quínoa.

Pollo asado con lechuga y ruedas de tomate.

Plátano.

Viernes 23: Brócoli con refrito de ajos y jamón serrano.

Tortilla de atún con patatas al horno.

Pera.

FELICES VACACIONES DE NAVIDAD Y PROSPERO AÑO NUEVO 2023.

(Nos han realizado una inspección que están realizando a nivel nacional de los criterios de alimentación en centros educativos. Para analizar la variedad de los menús, la calidad de la comida, la elaboración, el uso de alimentos frescos y de proximidad, y nos han felicitado, por la comida tan saludable que damos en el comedor. Nos han dado sobresaliente).





MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA). DICIEMBRE 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, 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	<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, 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				1 Verdura Ave con hortaliza Fruta	2 Verdura Pescado con patata Fruta
	5 Verdura Huevo con ensalada Fruta	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 FESTIVO
	12 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	13 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	14 Verdura Pescado con ensalada Fruta	15 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	16 Verdura Huevo con patata Fruta
	19 Verdura Ave con ensalada Fruta	20 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	21 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	22 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	23 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	¡FELIZ NAVIDAD!				



- . 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