

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. FEBRERO 2023



Miércoles 1: Puré de verduras con picatostes tostados.
(Brócoli, alubia verde, borraja, berenjena, cardo, patata, calabaza, berza, acelga, lombarda).

Tortilla francesa con gajos de patata asada.

Manzana roja.

Jueves 2: Alubias blancas con zanahorias, puerros y cuscús.

Filete de lomo a la plancha con lechuga y ruedas de tomate.

Piña del tiempo.

Viernes 3: Arroz blanco con tomate y huevo frito.

Filete de salmón o calamares al horno con pimientos rojos y cogollos de lechuga.

Naranja.

Lunes 6: Menestra de verduras con arroz. (Espárragos, pella, zanahoria, alubia verde, brócoli, guisantes).

Chuleta de lomo de cerdo a la plancha con ruedas de patata al horno.

Pera.

Martes 7: Lentejas con zanahorias, puerros, calabaza y quínoa.

Pollo asado con lechuga y zanahoria rallada.

Naranja.

Miércoles 8: Crema de calabaza con picatostes tostados.

Ventresca de merluza en salsa americana con patatas fritas.

Manzana golden.

Jueves 9: Espaguetis con tomate y picado de ternera.

Tortilla de atún con lechuga, remolacha rallada y queso.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Viernes 10: Alubias blancas con puerros, pimientos y calabaza.

Bacalao al horno con pimientos, lechuga y tomate.

Mandarinas.

Lunes 13: Brócoli con jamón serrano y ajos fritos.

Chuleta de lomo a la plancha con patatas asadas.

Kiwi.

Martes 14: Lentejas pardinas con zanahorias, puerros y arroz integral.

Pechuga de pavo a la plancha con lechuga, escarola y olivas.

Manzana.



Miércoles 15: Crema de verduras con picatostes tostados.

(Borraja, acelga, patata, puerros, calabaza y berza).

Tortilla francesa con patatas asadas.

Pera.

Jueves 16: Sopa casera de pollo con fideos y picadillo de huevo duro y jamón serrano.

Bacalao empanado al horno con champiñón al ajillo.

Piña natural.

Viernes 17: FIESTA.

Lunes 20: Alubia verde con ajos fritos y tacos de jamón serrano.

Merluza en salsa marinera con pimientos y lechuga.

Pera.

Martes 21: Paella mixta de verduras, carne y pescado con arroz integral.

Pollo asado con lechuga y pimientos.

Manzana.

Miércoles 22: Garbanzos de vigilia con espinacas y calabaza.

Tortilla de patata con lechuga, y remolacha rallada.

Plátano.

Jueves 23: Crema de calabacín con picatostes tostados.

Chuleta de cerdo a la plancha con patatas al horno.

Piña.

Viernes 24: Alubias pintas con puerros, zanahorias y berza.

Skipeer de bacalao con lechuga y apio.

Naranja o mandarina.

Lunes 27: Espaguetis a la boloñesa.

Filete de gallo San Pedro con lechuga y zanahoria rallada.

Pera.

Martes 28: Cardo a la riojana.

Lomo a la plancha con champiñón al ajillo.

Naranja.

ENJOY YOUR MEAL!





MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA). FEBRERO 2023.

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. . 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... . 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. . Bocadillo 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
CENAS			1 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	2 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	3 Verdura Ave con hortaliza Fruta
	6 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	7 Verdura Pescado con patata Fruta	8 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	9 Verdura Ave con hortaliza Fruta	10 Ensalada Huevo con patata Fruta
	13 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	14 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	15 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	16 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	17 FESTIVO
	20 Hortaliza Huevo con patata Fruta	21 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	22 Verdura Ave con hortaliza Fruta	23 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	24 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	27 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	28 Ensalada Pescado con patata 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