

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN: MARZO 2023



Miércoles 1: Lentejas pardinas con zanahorias, pimientos puerros y cuscús.

Tortilla de atún y calabacín con lechuga y remolacha rallada.

Piña natural.

Jueves 2: Fiesta.

Viernes 3: Fiesta.

Lunes 6: Brócoli con ajos fritos y jamón serrano.

Merluza al horno con pimientos asados y lechuga.

Pera.

Martes 7: Lentejas pardinas con calabaza, pimientos y arroz integral.

Chuleta de cerdo a la plancha con escarola y lechuga.

Naranja.

Miércoles 8: Sopa casera con fideos y picadillo de huevo duro con jamón.

Tortilla francesa con gajos de patata asados.

Manzana.

Jueves 9: Fiesta.

Viernes 10: Fiesta.



Lunes 13: Cardo a la riojana con besamel y jamón serrano.

Merluza en salsa verde con tiras de pimientos y lechuga.

Naranja o mandarina.

Martes 14: Pochas a la riojana con zanahorias, puerros y quínoa.

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

Manzana.

Miércoles 15: Puré de calabaza y calabacín con picatostes tostados.

Estofado de pavo guisado con guisantes, zanahorias, puerros y ruedas de patata al horno con cebolla.

Kiwi.

Jueves 16: Patatas a la riojana con falda de cordero.

Tortilla de atún con escarola, lechuga y olivas.

Pera.

Viernes 17: Garbanzos con berza, puerros y pimientos.

Bacalao con fritada de tomate, pimientos y lechuga.

Melocotón.



Lunes 20: Lentejas con calabaza, puerros y pimientos.

Lomo de cerdo con lechuga y zanahoria rallada.

Piña natural.

Martes 21: Alubia verde con aceite de oliva.

Calamares guisados con champiñón al ajillo y loncha de queso.

Pera.

Miércoles 22: Paella de verduras, pescado y carne con arroz integral.

Pechuga de pavo a la plancha con lechuga y apio.

Manzana.

Jueves 23: Alubias pintas con calabaza, pimientos y cuscús.

Merluza a la plancha con ensalada.

Naranja o mandarina.

Viernes 24: Crema de verduras con picatostes tostados.

(Borraja, acelga, coliflor, berza, calabaza, coles de Bruselas y patata).

Huevos cocidos con besamel gratinados con queso y patatas panadera.

Manzana roja.

Lunes 27: Espaguetis a la boloñesa.

Bacalao al horno con pimientos asados y lechuga.

Pera.

Martes 28: Menestra de verduras. (Alcachofas, espárragos, pella, zanahoria, brócoli, alubia verde).

Muslo de pollo asado con patatas fritas.

Naranja.

Miércoles 29: Garbanzos con espinacas y calabaza.

Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga y remolacha rallada.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Jueves 30: Puré de verduras con picatostes tostados.

(Borraja, acelga, calabaza, calabacín, puerros, patata y alcachofas).

Merluza en salsa vizcaína con gajos de patata asados.

Manzana.

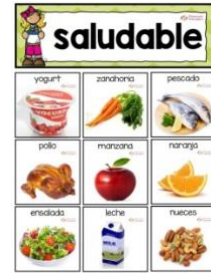
Viernes 31: Alubias blancas con verduras y arroz integral.

Tortilla de patatas con lechuga y ruedas de tomate.

Plátano.

(Un día a la semana se les da a los niños pan integral, que aporta más propiedades nutricionales).

ENJOY YOUR MEAL.





MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA). MARZO 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	<p>Variar y combinar .Fruta: variada y de temporada.</p> <ul style="list-style-type: none"> . 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	<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. . 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	Viernes
CENAS			1 Verdura Ave con hortaliza Fruta	2 FESTIVO	3 FESTIVO
	6 Ensalada Huevo con patata Fruta	7 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	8 Verdura Pescado con ensalada Fruta	9 FESTIVO	10 FESTIVO
	13 Hortaliza Huevo con patata Fruta	14 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	15 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	16 Verdura Ave con hortaliza Fruta	17 Verdura Huevo con patata Fruta
	20 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	21 Ensalada Huevo con patata Fruta	22 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	23 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	24 Ensalada Ave con hortaliza Fruta
	27 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	28 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	29 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	30 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	31 Verdura Ave 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