

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. ABRIL 2023



DEL 3 AL 11: VACACIONES DE SAMANA SANTA.

Miércoles 12: Lentejas pardinas con calabaza, puerros y arroz integral.
Tortilla de patata y calabacín con lechuga y ruedas de tomate.
Pera.

Jueves 13: Macarrones a la boloñesa.
Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.
Manzana.

Viernes 14: Alubias pintas con zanahorias, pimientos y zanahorias.
Lomo de cerdo a la plancha con lechuga y remolacha rallada.
Naranja o mandarina.

Lunes 17: Alubia verde con refrito de ajos y jamón serrano.
Pechuga de pollo a la plancha con champiñón laminado al ajillo.
Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Martes 18: Garbanzos con calabaza, puerros y espinacas.
Bacalao al horno con tomate y lechuga y apio.
Pera.

Miércoles 19: Sopa de pollo con fideos y picado de jamón y huevo duro.
Tortilla francesa con patatas fritas.
Naranja.

Jueves 20: Pochas con zanahorias, pimientos y puerros y cuscús.
Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga, escarola y olivas.
Manzana.

Viernes 21: Puré de verduras con picatostes tostados.
(Borraja, acelga, alcachofas, cardo, calabaza, berza y pella).
Merluza al horno con ruedas de patata al horno.
Plátanos.

Lunes 24: Lentejas pardinas con zanahorias y puerros y quínoa.
Calamares al horno con queso, lechuga y ruedas de tomate.
Naranja.

Martes 25: Paella de verduras, carne y verduras.
Tortilla de atún con ensalada y zanahoria rallada.
Pera.

Miércoles 26: Menestra de verduras. (Cardo, brócoli, pella espárragos, zanahorias, alubia verde, alcachofas).
Pollo asado con gajos de patatas al horno.
Kiwis.



Jueves 27: Garbanzos con calabaza y puerros.

Lomo de cabezada a la plancha con lechuga.

Manzana.

Viernes 28: Crema de calabaza y calabacín con picatostes tostados.

Bacalao a la riojana con patatas asadas.

Piña natural.



ENJOY YOUR MEAL.

(Un día a la semana se les da a los niños pan integral, que es más sano y más nutritivo).





MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA). ABRIL 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
	10 FESTIVO	11 FESTIVO	12 Verdura Ave con hortaliza Fruta	13 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	14 Verdura Pescado con patata Fruta
	17 Ensalada Pescado con patata Fruta	18 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	19 Verdura Ave con ensalada Fruta	20 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	21 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	24 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	25 Verdura Ave con hortaliza Fruta	26 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	27 Verdura Pescado con patata Fruta	28 Ensalada Huevo 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