

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. MAYO 2023.



Lunes 1: FIESTA.

Martes 2: Alubia verde con ajos fritos y jamón serrano.

Anchoas rebozadas con jamón york y champiñón al ajillo.

Naranja.

Miércoles 3: Puré de verduras con picatostes tostados.

Muslo de pollo asado con patatas asadas.

Piña natural.

Jueves 4: Garbanzos con zanahorias, espinacas y puerros.

Tortilla de patata con lechuga y remolacha rallada.

Pera.

Viernes 5: Arroz blanco con tomate y huevo frito.

Ventresca de merluza a la plancha con lechuga.

Manzana roja.



Lunes 8: Cardo a la riojana con jamón serrano salteado.

Filete de cerdo de cabezada a la plancha con champiñón

laminado al ajillo.

Pera.

Martes 9: Lentejas pardinas con zanahorias, calabacín y cuscús.

Pechuga de pavo a la plancha con ensalada y ruedas de tomate.

Manzana.

Miércoles 10: Sopa casera con picadillo de jamón y huevo duro.

Eskipeer al horno con calabacín y gajos de patata.

Naranja.

Jueves 11: Pochas con zanahorias y puerros.

Tortilla de atún con lechuga y zanahoria rallada.



Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Viernes 12: Menestra de verduras con arroz.
(Alubia verde, brócoli, espárragos, zanahorias, cardo, alcachofas, lombarda, pella, coles de Bruselas).

Bacalao con tomate y gajos de patatas asadas.
Manzana roja.

Lunes 15: Brócoli con ajos fritos.
Merluza empanada al horno con patatas fritas.
Naranja.

Martes 16: Pasta de caracol a la boloñesa o espaguetis.

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga.
Pera.

Miércoles 17: Lentejas con calabaza, puerros y quínoa.

Tortilla francesa cogollos de lechuga y olivas.
Manzana.

Jueves 18: Crema de verduras con picatostes tostados.

(Alcachofas, calabaza, borraja, acelga, zanahoria y alubia verde).

Calamares al horno con patatas panadera.
Kiwi.

Viernes 19: Garbanzos con zanahorias, puerros y calabaza.

Lomo a la plancha con cogollos y remolacha rallada.

Piña del tiempo.

Lunes 22: Lentejas pardinas con zanahorias, puerros, calabaza y arroz integral.

Bacalao o dorada con lechuga y espárragos.
Manzana roja.

Martes 23: Patatas a la riojana con falda de cordero.

Tortilla de atún con lechuga y escarola.
Naranja.

Miércoles 24: Alubia verde con ajos fritos y



jamón serrano.

Estofado de pavo con verduras y champiñón al ajillo.

Melocotón o albaricoque.

Jueves 25: Puré de verduras con picatostes integrales tostados.

(Calabaza, calabacín, borraja y acelga).

Anchoas rebozadas al horno con gajos de patatas asadas.

Pera.

Viernes 26: Alubias blancas con zanahorias, puerros y pimientos y cuscús.

Chuleta de lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.

Plátano.

Lunes 29: Macarrones a la boloñesa.

Merluza al horno con lechuga.

Naranja.

Martes 30: Crema de calabaza y calabacín.

Lomo de cerdo a la plancha con ruedas de patata al horno.

Piña.

Miércoles 31: Lentejas pardinas con calabazas, puerros pimientos y arroz integral.

Tortilla de patata con lechuga, escarola y lechuga.

Manzana roja.

ENJOY YOUR MEAL.





MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA). MAYO 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, <li style="padding-left: 20px;">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: 20px;">. 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, <li style="padding-left: 20px;">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 |
| CENA | 1 FESTIVO | 2 Crema de legumbre Huevo con ensalada Fruta | 3 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta | 4 Verdura Pescado con hortaliza Fruta | 5 Verdura Ave con hortaliza Fruta |
| | 8 Ensalada Pescado con patata Fruta | 9 Verdura Pescado con hortaliza Fruta | 10 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta | 11 Verdura Ave con hortaliza Fruta | 12 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta |
| | 15 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta | 16 Verdura Pescado con hortaliza Fruta | 17 Verdura Ave con hortaliza Fruta | 18 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta | 19 Verdura Pescado con ensalada Fruta |
| | 22 Verdura Huevo con hortaliza Fruta | 23 Verdura Pescado con hortaliza Fruta | 24 Ensalada Pescado con patata Fruta | 25 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta | 26 Verdura Huevo con hortaliza Fruta |
| | 29 Verdura Huevo con hortaliza Fruta | 30 Ensalada Pescado 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