

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. OCTUBRE 2023

Lunes 2: Macarrones a la boloñesa.

Bacalao al horno con lechuga y zanahoria rallada.

Manzana.

Martes 3: Garbanzos con calabaza y puerros.

Lomo de cerdo con ensalada y ruedas de tomate.

Uva o melocotón.

Miércoles 4: Menestra de verduras (Cardo, brócoli, pella, espárragos, alcachofas, zanahorias) y arroz.

Tortilla de atún con gajos de patata al horno.

Sandia.

Jueves 5: Puré de verduras variadas (calabaza, borraja, acelga, puerros, calabacín, espinacas y berenjenas).

Calamares encebollados al horno con queso y patatas fritas.

Naranja.

Viernes 6: Alubias blancas con zanahorias, puerros y cus-cus.

Pechuga de pavo con cogollos de lechuga.

Pera.

Lunes 9: Lentejas pardinas con calabaza, puerros, pimientos y

quínoa.

Merluza al horno con lechuga y remolacha rallada.

Uva.

Martes 10: Brócoli con ajos y jamón serrano.

Muslo de pollo asado con patatas al horno.

Manzana.

Miércoles 11: Alubias blancas con apio, puerros y pimientos.

Tortilla de patatas con pimientos al ajillo y lechuga.

Piña o melocotón.

Jueves 12: FIESTA.

Viernes 13: FIESTA.

Lunes 16: Cardo a la riojana con besamel.

Bacalao con tomate y champiñón laminado al ajillo.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Martes 17: Crema de verduras variadas. (Berza, borraja,

Chuleta de lomo de cerdo a la plancha con patatas al horno.

Naranja.

Miércoles 18: Lentejas con zanahorias, puerros y arroz integral.

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y apio.

Uva.



Jueves 19: Garbanzos con calabaza, espinacas y puerros.

Tortilla francesa con lechuga y remolacha rallada.

Pera.

Viernes 20: Patatas guisadas con falda de cordero.

Ventresca de merluza con lechuga y pimientos del piquillo.

Manzana.



Lunes 23: Arroz blanco integral con huevo frito y tomate.

Dorada al horno con lechuga.

Pera.

Martes 24: Garbanzos con calabaza, pimientos y puerros.

Muslos de pollo con ensalada.

Piña.

Miércoles 25: Alubia verde con ajos fritos y aceite de oliva.

Lomo de cerdo con champiñón laminado al ajillo.

Manzana roja.

Jueves 26: Puré de verduras con picatostes tostados.

(Pella, cardo, brócoli, calabaza, puerros, calabacín, zanahoria).

Bacalao al horno con patatas asadas.

Naranja.

Viernes 27: Pochas con zanahorias, apio y puerros.

Tortilla de patata con loncha de jamón y lechuga.

Plátano.

Lunes 30: Espaguetis a la boloñesa.

Anchoas albardadas al horno con lechuga y apio.

Pera.

Martes 31: Lentejas pardinas con arroz integral, puerros, calabaza y pimientos verdes.

Pechuga de pavo a la plancha con lechuga.

Naranja.

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). OCTUBRE 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 style="text-align: center;">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: 40px;">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: 40px;">. Hortaliza: zanahoria, tomate cherry... 				
MERIENDA	<p style="text-align: center;">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: 40px;">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	2 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	3 Verdura Pescado con patata Fruta	4 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	5 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	6 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	9 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	10 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	11 Verdura Pescado con ensalada Fruta	FESTIVO	FESTIVO
	16 Ensalada Huevo con patata Fruta	17 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	18 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	19 Verdura Ave con hortaliza Fruta	20 Verdura Huevo con ensalada Fruta
	23 Verdura Ave con hortaliza Fruta	24 Verdura Pescado con patata Fruta	25 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	26 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	27 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	30 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	31 Verdura Pescado 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