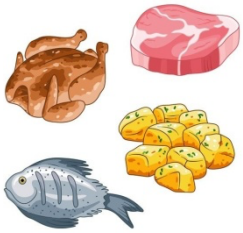
MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. DICIEMBRE 2023

Viernes 1: Alubias pintas con calabaza, puerros y pimientos.
Pechuga de pavo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.
Manzana roja.

Lunes 4: Sopa de pollo con fideos y picadillo de huevo duro y jamón.
Tortilla de atún con patatas fritas.
Naranja o mandarinas.
Martes 5: Alubia verde con ajos fritos y aceite de oliva.
Lomo de cerdo a la plancha con pimientos asados y ensalada.
Pera.
Miércoles 6: Fiesta.
Jueves 7: Fiesta.
Viernes 8: Fiesta.



Lunes 11: Menestra de verduras. (Borraja, acelga, calabaza, zanahoria,
calabacín, espárragos, coles de Bruselas, pella y arroz).
Bacalao con salsa vizcaína al horno con patatas asadas.
Manzana.
Martes 12: Garbanzos con espinacas, calabaza y puerros.
Chuleta de lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.
Piña natural.
Miércoles 13: Puré de verduras variadas. (Borraja, acelga, puerros, calabaza, patata, cardo y alcachofas).
Tortilla con jamón y patatas al horno al romero.
Naranja.
Jueves 14: Lentejas con puerros, apio, pimientos rojos verdes y arroz integral.
Estofado de pavo con guisantes, zanahorias, pimientos, cebolla, lechuga y ruedas de tomate.
Plátano.
Viernes 15: Paella con arroz integral de carne, pescado y verduras.
Anchoas rebozadas con lechuga.
Pera.

Lunes 18: Brócoli con refrito de ajos y jamón serrano.
Calamares al horno con queso y patatas asadas.
Manzana roja.
Martes 19: Lentejas pardinas con zanahorias, cebolla, y quínoa.
Chuleta de lomo a la plancha con pimientos y lechuga.
Pera.
Miércoles 20: Crema de verduras con picatostes tostados.
Bacalao al horno con patatas al horno.
Naranja.
Jueves 21: Garbanzos con espinacas, pimientos y puerros.
Tortilla de patata con lechuga y remolacha rallada.
Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.
Viernes 22: Espaguetis a la boloñesa.
Muslo de pollo asado con escarola y lechuga.
Manzana.

Un día a la semana se pone pan integral a los niños,
que es más rico en nutrientes. Fortalece nuestras defensas y es más sano.

ENJOY YOUR MEAL.

FELICES VACACIONES DE NAVIDAD Y LO MEJOR PARA EL 2024.

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

DESAYUNO

- Lácteos: leche sin adición de azúcares o cola-cao, 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

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

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.

CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
4 Verdura Pescado con ensalada Fruta	5 Crema de legumbre Huevo con hortaliza Fruta	6 **FESTIVO**	7 **FESTIVO**	8 **FESTIVO**
11 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	12 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	13 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	14 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	15 Verdura Huevo con ensalada Fruta
18 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	19 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	20 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	21 Verdura Ave con hortaliza Fruta	22 Verdura Pescado con hortaliza Fruta

FELIZ NAVIDAD

. 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