

## MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. ENERO 2024



Lunes 8: Lentejas pardinas con calabaza, pimientos y arroz integral.

Lomo de cerdo a la plancha con lechuga y apio.

Manzana.

Martes 9: Garbanzos con zanahorias, espinacas y puerros.

Muslo de pollo asado con escarola, lechuga y zanahoria rallada.

Naranja.

Miércoles 10: Alubia verde salteada con ajos y jamón serrano.

Anchoas rebozadas con queso y champiñón al ajillo.

Piña natural.

Jueves 11: Puré de verduras con picatostes tostados.

(Borraja, acelga, alcachofas, patata, berza, coliflor, brócoli).

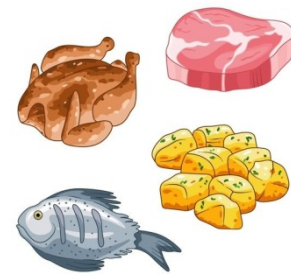
Tortilla de jamón con patatas fritas.

Pera.

Viernes 12: Arroz blanco con tomate y huevo frito.

Merluza al horno con lechuga y remolacha rallada.

Manzana roja.



Lunes 15: Cardo a la riojana con besamel y jamón serrano salteado.

Lubina a la plancha con calabacín, lechuga y apio.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Martes 16: Lentejas pardinas con zanahorias, calabacín y cuscús.

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada.

Manzana golden.

Miércoles 17: Sopa casera con picadillo de jamón y huevo duro.

Tortilla francesa con patatas asadas.

Naranja.

Jueves 18: Menestra de verduras variadas con arroz integral.

(Alubia verde, brócoli, espárragos, cardo, alcachofas, romanesco, Lombarda y pella).

Bacalao con salsa vizcaína al horno con patatas asadas.

Plátano.

Viernes 19: Pochas con zanahorias, pimientos y puerros.

Chuleta de cerdo a la plancha con pimientos y lechuga.

Mandarina.



Lunes 22: Alubia verde con ajos fritos y aceite de oliva.

Merluza a la romana con champiñón laminado al ajillo.

Kiwi.

Martes 23: Patatas a la riojana con costilla de cerdo, falda de cordero pimientos rojos, verdes y cebolla.

Calamares al horno con jamón y lechuga con ruedas de tomate.

Manzana.

Miércoles 24: Lentejas pardinas con calabaza, puerros y arroz integral.

Lomo de cerdo a la plancha con ensalada.

Naranja.

Jueves 25: Crema de alcachofas, calabacín y calabaza con picatostes tostados.

Tortilla de atún con ensalada y zanahoria rallada.

Melocotón en almíbar ligero.

Viernes 26: Garbanzos con calabaza, puerros y pimientos.

Jamoncito de pollo asado con berenjenas y lechuga.

Pera.

Lunes 29: Macarrones a la boloñesa.

Bacalao al horno con lechuga y espárragos.

Manzana.

Martes 30: Crema de espárragos y calabaza con picatostes tostados.

Pechuga de pavo a la plancha con gajos de patatas asadas.

Naranja.

Miércoles 31: Alubias pintas con verduras.

Tortilla de patata con lechuga y escarola.

Piña natural.



ENJOY YOUR MEAL.

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

MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA). ENERO 2024.

<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lácteos: <b>leche sin adición de azúcares o cola-caó</b>, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco.</li> <li>- Cereales: <b>pan integral de panadería (mejor opción)</b>, repostería hecha en casa con poco azúcar y aceite de oliva, copos de maíz, avena, muesli (integrales no azucarados, ni chocolateados)</li> <li>- Frutas: <b>fruta entera, variada y del tiempo</b></li> <li>- El pan integral (de panadería) se puede acompañar con aceite de oliva virgen extra, tomate natural, aguacate untado...</li> </ul>				
<b>RECREO</b>	<p style="text-align: center;"><b>Variar y combinar</b> . Fruta: variada y de temporada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Bocadillo de pan integral de panadería con queso fresco, aguacate, tomate y aceite virgen extra,</li> <li style="padding-left: 40px;">sardinas de lata en aceite de oliva o girasol, hummus hecho en casa...</li> <li>. Frutos secos naturales no fritos y sin sal.</li> <li>. Fruta desecada (orejones, ciruelas, uvas pasas...)</li> <li style="padding-left: 40px;">. Hortaliza: zanahoria, tomate cherry...</li> </ul>				
<b>MERIENDA</b>	<p style="text-align: center;"><b>Variar y combinar</b> .Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Lácteos: leche, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco.</li> <li>. Bocadillo de pan integral de panadería con queso fresco, aguacate, tomate y aceite virgen extra,</li> <li style="padding-left: 40px;">sardinas de lata en aceite de oliva o girasol...</li> <li>. Frutos secos naturales no fritos y sin sal.</li> <li>. Batidos hechos en casa de leche y fruta.</li> </ul>				
	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
	8 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	9 Verdura Pescado con patata Fruta	10 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	11 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	12 Verdura Ave con hortaliza Fruta
	15 Sopa de fideos integral Huevo con hortaliza Fruta	16 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	17 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	18 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	19 Verdura Pescado con ensalada Fruta
	22 Ensalada Huevo con patata Fruta	23 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	24 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	25 Sopa de fideos integral Ave con hortaliza Fruta	26 Verdura Pescado con ensalada Fruta
	29 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	30 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	31 Verdura Ave con hortaliza Fruta		
<p>. Hortalizas (variadas y de temporada): pimientos, setas, champiñón, guisantes, habitas, espárragos, calabacín, berenjena, cebolla</p> <p>. La patata mejor cocida y aliñada con aceite de oliva; las fritas tienen mucha grasa.</p> <p>. Crema de legumbre: puede ser de guisantes secos, habas secas, garbanzos, lentejas ...</p> <p>. Consumir pan integral de panadería y beber agua</p> <p>. Verduras (variadas y de temporada) cocinadas o en puré: calabaza, brócoli, berza, coliflor, cardo, alcachofas, borraja, puerros, achicoria, judía verde.</p> <p>. Ensaladas (variadas y de temporada): aguacate, zanahoria y remolacha rallada, lechuga, escarola, cogollos de Tudela finamente cortados, tomate, pepino, pimiento.</p>					

**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](https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/alimentacion-4-12/habitos_alimentarios-4-12.pdf)