

MENÚ FEBRERO



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra

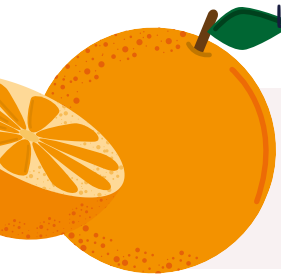
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



			<p>1</p> <p>Alubia verde con jamón serrano y ajos fritos.</p> <p>Lomo a la plancha con champiñón al ajillo.</p> <p>Naranja.</p>	<p>2</p> <p>Lentejas con zanahoria, pimientos y arroz integral.</p> <p>Merluza a la plancha con tomate y lechuga.</p> <p>Manzana.</p>
<p>5</p> <p>Menestra de verduras y arroz (Borraja, acelga, zanahoria, calabacín calabaza, espárragos, coles de Bruselas, pella y arroz).</p> <p>Bacalao en salsa vizcaína con patatas asadas.</p> <p>Naranja o mandarinas.</p>	<p>6</p> <p>Garbanzos con espinacas, calabaza y puerros.</p> <p>Chuleta de lomo de cerdo a la plancha con lechuga y zanahoria.</p> <p>Pera.</p>	<p>7</p> <p>Crema de calabacín y calabaza con picatostes tostados.</p> <p>Tortilla de atún con gajos de patata encebollada al horno.</p> <p>Piña natural.</p>	<p>8</p> <p>Alubias blancas con puerros, apio y pimientos.</p> <p>Estofado de pavo con guisantes, zanahorias, pimientos,</p> <p>Manzana roja.</p>	<p>9</p> <p>Paella con arroz integral de carne, pescado y verduras.</p> <p>Anchoas rebozadas con lechuga y ruedas de tomate.</p> <p>Plátano.</p>
<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Sopa de pollo con fideos y picadillo de jamón y huevo duro.</p> <p>Chuleta de lomo de cerdo a la plancha con pimientos y lechuga.</p> <p>Naranja.</p>	<p>14</p> <p>Brócoli con refrito de ajos y jamón.</p> <p>Calamares rellenos al horno con queso y patatas fritas.</p> <p>Pera.</p>	<p>15</p> <p>Lentejas pardinas con zanahorias y pimientos rojos y cus-cus.</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con lechuga y tomate.</p> <p>Macedonia del tiempo</p>	<p>16</p> <p>Garbanzos con espinacas y calabaza.</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y zanahoria.</p> <p>Manzana golden.</p>
<p>19</p> <p>Cardo a la riojana con besamel.</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con pimientos asados y lechuga.</p> <p>Pera.</p>	<p>20</p> <p>Puré de verduras con picatostes tostados. (Borraja, acelga, alubia verde, calabaza, puerros, pella, berza).</p> <p>Dorada al horno con patatas asadas.</p> <p>Manzana roja.</p>	<p>21</p> <p>Alubias pintas con zanahorias, pimientos, puerros y quínoa.</p> <p>Tortilla de patata con lechuga y espárragos.</p> <p>Naranja.</p>	<p>22</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa.</p> <p>Muslo de pollo asado con ensalada.</p> <p>Piña natural.</p>	<p>23</p> <p>Garbanzos de vigilia con espinacas y calabaza.</p> <p>Merluza a la plancha con lechuga y apio.</p> <p>Kiwi.</p>
<p>26</p> <p>Lentejas con zanahorias, puerros, pimientos y arroz integral.</p> <p>Bacalao al horno con pimientos y lechuga.</p> <p>Pera.</p>	<p>27</p> <p>Alubia verde con aceite de oliva.</p> <p>Chuleta de cerdo a la plancha con champiñón al ajillo.</p> <p>Manzana.</p>	<p>28</p> <p>Puré de verduras con picatostes tostados.</p> <p>Tortilla de atún con gajos de patata asada.</p> <p>Melocotón.</p>	<p>29</p> <p>Arroz blanco con tomate y huevo frito.</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y remolacha rallada.</p> <p>Naranja.</p>	



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

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

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...) <p>cherry.. . Hortaliza: zanahoria, tomate</p>																																		
		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. 																																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;"></th> <th style="width: 20%; text-align: center;">Lunes</th> <th style="width: 20%; text-align: center;">Martes</th> <th style="width: 20%; text-align: center;">Miércoles</th> <th style="width: 20%; text-align: center;">Jueves</th> <th style="width: 20%; text-align: center;">Viernes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5" style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CENA</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1 Ensalada Pescado con patata Fruta</td> <td>2 Verdura Huevo con hortaliza Fruta</td> </tr> <tr> <td>5 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta</td> <td>6 Verdura Pescado con patata Fruta</td> <td>7 Ensalada Ave con hortaliza Fruta</td> <td>8 Verdura Pescado con hortaliza Fruta</td> <td>9 Verdura Huevo con hortaliza Fruta</td> </tr> <tr> <td>12 FESTIVO</td> <td>13 Verdura Pescado con ensalada Fruta</td> <td>14 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta</td> <td>15 Verdura Pescado con hortaliza Fruta</td> <td>16 Verdura Pescado con patata Fruta</td> </tr> <tr> <td>19 Ensalada Pescado con patata Fruta</td> <td>20 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta</td> <td>21 Verdura Ave con hortaliza Fruta</td> <td>22 Verdura Pescado con hortaliza Fruta</td> <td>23 Verdura Huevo con patata Fruta</td> </tr> <tr> <td>26 Verdura Huevo con hortaliza Fruta</td> <td>27 Ensalada Huevo con patata Fruta</td> <td>28 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta</td> <td>29 Verdura Pescado con hortaliza Fruta</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	CENA				1 Ensalada Pescado con patata Fruta	2 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	5 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	6 Verdura Pescado con patata Fruta	7 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	8 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	9 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	12 FESTIVO	13 Verdura Pescado con ensalada Fruta	14 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	15 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	16 Verdura Pescado con patata Fruta	19 Ensalada Pescado con patata Fruta	20 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	21 Verdura Ave con hortaliza Fruta	22 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	23 Verdura Huevo con patata Fruta	26 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	27 Ensalada Huevo con patata Fruta	28 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	29 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																															
CENA				1 Ensalada Pescado con patata Fruta	2 Verdura Huevo con hortaliza Fruta																															
	5 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	6 Verdura Pescado con patata Fruta	7 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	8 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	9 Verdura Huevo con hortaliza Fruta																															
	12 FESTIVO	13 Verdura Pescado con ensalada Fruta	14 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	15 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	16 Verdura Pescado con patata Fruta																															
	19 Ensalada Pescado con patata Fruta	20 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	21 Verdura Ave con hortaliza Fruta	22 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	23 Verdura Huevo con patata Fruta																															
	26 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	27 Ensalada Huevo con patata Fruta	28 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	29 Verdura Pescado 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