



MENÚ MARZO



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

					1
					FESTIVO
4	5	6	7	8	8
FESTIVO	<p>Espaguetis integrales a la boloñesa.</p> <p>Merluza a la plancha con lechuga y ruedas de tomate.</p> <p>Naranja o mandarinas.</p>	<p>Lentejas pardinas con verduras y quinoa.</p> <p>Chuleta de cerdo a la plancha con champiñón al ajillo.</p> <p>Pera.</p>	<p>Brócoli con ajos fritos y jamón serrano.</p> <p>Tortilla francesa con patatas fritas</p> <p>Manzana.</p>	<p>Garbanzos de vigilia con espinacas, calabaza y puerro.</p> <p>Bacalao al horno con lechuga y zanahoria rallada fresca.</p> <p>Plátano.</p>	
11	12	13	14	15	15
<p>Cardo a la riojana con besamel y jamón.</p> <p>Salmón en salsa verde con tiras de pimientos y lechuga.</p> <p>Naranja.</p>	<p>Pochas a la riojana con zanahorias, puerros y pimientos.</p> <p>Cinta de lomo de cerdo a la plancha con lechuga y espárragos.</p> <p>Macedonia del tiempo.</p>	<p>Puré de verduras variadas (borraja, acelga, alcachofas, brócoli, pella, calabaza, patata y berenjena)</p> <p>Estofado de pavo guisado con guisantes, zanahorias, puerros y gajos de patata al horno.</p> <p>Manzana.</p>	<p>Patatas a la riojana con falda de cordero.</p> <p>Tortilla de atún con escarola, lechuga y olivas.</p> <p>Pera.</p>	<p>Garbanzos con berza, puerros y pimientos.</p> <p>Bacalao al horno con fritada de tomate, pimiento y lechuga.</p> <p>Mandarina.</p>	
18	19	20	21	22	22
<p>Lentejas pardinas con calabaza, puerros, pimientos y arroz integral</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con lechuga y remolacha rallada.</p> <p>Piña.</p>	<p>Alubia verde con aceite de oliva.</p> <p>Calamares guisados con champiñón al ajillo y queso.</p> <p>Pera.</p>	<p>Paella de verduras, pescado y carne con arroz integral.</p> <p>Pechuga de pavo la plancha con lechuga y apio.</p> <p>Manzana.</p>	<p>Alubias pintas con calabaza, pimientos, puerros y cuscús.</p> <p>Merluza a la plancha con ensalada.</p> <p>Plátano.</p>	<p>Crema de verduras con picatostes (borraja, acelga, coliflor, berza, calabaza, coles de bruselas, patata)</p> <p>Tortilla de atún con patatas asadas.</p> <p>Naranja.</p>	
25	26	27	28	29	29
<p>Sopa de pollo con fideos casera y picadillo de huevo duro y jamón.</p> <p>Bacalao al horno con salsa vizcaína pimientos asados y lechuga.</p> <p>Pera.</p>	<p>Menestra de verduras (alcachofas, espárragos, pella, zanahoria, brócoli, alubia verde y alcachofas)</p> <p>Muslo de pollo asado con patatas fritas.</p> <p>Manzana.</p>	<p>Garbanzos con espinacas y puerros.</p> <p>Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga y ruedas de tomate.</p> <p>Macedonia de frutas del tiempo.</p>	FESTIVO	FESTIVO	



*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). MARZO 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 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... <li style="padding-left: 40px;">. Frutos secos naturales no fritos y sin sal. <li style="padding-left: 40px;">. Batidos hechos en casa de leche y fruta. 				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
CENA					1 FESTIVO
	4 FESTIVO	5 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	6 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	7 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	8 Verdura Huevo con patata Fruta
	11 Ensalada Huevo con patata Fruta	12 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	13 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	14 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	15 Ensalada Huevo con patata Fruta
	18 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	19 Ensalada Huevo con patata Fruta	20 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	21 Verdura Ave con hortaliza Fruta	22 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
	25 Verdura Huevo con ensalada Fruta	26 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	27 Verdura Pescado con patata Fruta	28 FESTIVO	29 FESTIVO

- . 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