

MENÚ ABRIL



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

FESTIVO

8

Alubia verde con refrito de ajos y jamón serrano.
Bacalao al horno con champiñón laminado al ajillo.
Naranja o mandarinas.

9

Garbanzos con calabaza puerros y espinacas.
Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y apio.
Pera.

10

Sopa de pollo casera con fideos y picado de jamón y huevo duro.
Tortilla francesa con patatas fritas.
Naranja.

11

Pochas con zanahoria, pimientos, puerros y cuscús.
Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga, escarola y olivas.
Manzana.

12

Puré de verduras con picatostes (borraja, acelga, alcachofas, cardo, calabaza, pella y berza)
Merluza en salsa verde con gajos de patata al horno.
Plátano.

15

Lentejas pardinas con calabaza, pimientos, cebolla y arroz integral.
Calamares al horno con queso, lechuga y ruedas de tomate.
Naranja.

16

Paella de arroz integral de verduras, carne y pescado.
Lomo de cabezada a la plancha con ensalada y zanahoria rallada.
Pera.

17

Menestra de verduras (Espárragos, alcachofas, brócoli, romanesco, zanahorias, alubia verde y coles de Bruselas)
Tortilla de atún con patatas al horno.
Kiwis.

18

Garbanzos con pimientos, calabaza, puerros y berza.
Muslo de pollo asado con ensalada y remolacha rallada.
Manzana.

19

Crema de calabaza y puerros con picatostes tostados.
Bacalao a la riojana con champiñón laminado al ajillo.
Piña natural.

22

Brócoli con ajos frescos y jamón serrano.
Merluza al horno con patatas asadas.
Naranja o mandarina.

23

Puré de verduras de temporada con picatostes tostados. (Alubia verde, patata, puerros, calabacín, guisantes, habas, apio, alcachofas, calabaza, acelgas, berenjenas)
Lomo de cerdo a la plancha con gajos de patata asada.
Manzana.

24

Lentejas pardinas con verduras y arroz integral.
Tortilla de patata y calabacín con lechuga y ruedas de tomate.
Albaricoque o melocotón.

25

Espaguetis a la boloñesa.
Anchoas albardadas con lechuga, escarola y espárragos.
Naranja.

26

Alubias pintas con zanahorias, pimientos y apio.
Pavo guisado con verduras, pimientos y lechuga.
Pera.

29

Lentejas pardinas con pimientos, cebolla y quinoa.
Lomo a la riojana con lechuga y zanahoria rallada.
Piña natural.

30

Cardo a la riojana con besamel.
Merluza a la plancha con champiñón laminado al ajillo.
Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

*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). ABRIL
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, . 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	<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, . 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
	8 Ensalada Huevo con patata Fruta	9 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	10 Verdura Ave con ensalada Fruta	11 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	12 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	15 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	16 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	17 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	18 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	19 Ensalada Huevo con patata Fruta
	22 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	23 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	24 Verdura Ave con hortaliza Fruta	25 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	26 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	29 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	30 Ensalada Huevo con patata 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