

MENÚ MAYO



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1

6

13

20

27

2

7

14

21

28

3

8

15

22

29

4

9

16

23

30

5

10

17

24

31

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Cardo a la riojana con besamel.
Merluza a la bilbaína con champiñón laminado.
Pera.

Crema de calabacín y calabaza con picatostes tostados.
Anchoas rebozadas al horno con patatas asadas.
Naranja.

Lentejas con zanahorias, puerros y cus-cús.
Estofado de pavo con guisantes, zanahorias, habas y ensalada.
Piña natural.

Arroz integral blanco con tomate y huevo frito.
Tortilla de atún con pimientos al ajillo, lechuga y remolacha rallada.
Manzana.

Alubias blancas con puerros y calabaza.
Lomo de cinta a la plancha con cogollos de lechuga y tomate.
Pera.

Sopa casera de fideos con picadillo de jamón serrano y huevo cocido.
Calamares al horno con queso y patatas asadas.
Manzana roja.

Brócoli con refrito de ajos y jamón.
Chuleta de lomo de cerdo a la plancha con pimientos y lechuga.
Pera.

Lentejas pardinas con zanahorias, pimientos rojos, verdes y puerros.
Merluza en salsa marinera con guisantes, gambas, lechuga, escarola y zanahoria rallada.
Naranja o mandarina.

Puré de verduras con picatostes (borraja, alcachofas, cardo, berza, pella, patata, brócoli, acelga y calabaza)
Tortilla de patata con champiñón laminado al ajillo.
Melocotón o albaricoque.

Garbanzos con espinacas y calabaza.
Muslo de pollo asado con lechuga y espárragos.
Manzana golden.

Macarrones integrales a la boloñesa.
Bacalao al horno con lechuga y zanahoria rallada.
Mandarina o naranja.

Crema de calabaza y espárragos con picatostes tostados.
Lomo de cerdo a la plancha con patatas panadera al horno.
Manzana reineta.

Alubias pintas con zanahorias, puerros y arroz integral.
Tortilla francesa con calabacín, pimientos y lechuga.
Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Menestra de verduras con salteado de ajos y jamón serrano (Borraja, acelga, habas, espárragos, cardo, alcachofas, romanesco, lombarda, guisantes)
Pechuga de pavo a la plancha con patatas fritas.
Plátano.

Garbanzos con calabaza, pimientos, puerros y espinacas.
Anchoas rebozadas al horno con queso, lechuga y ruedas de tomate.
Pera.

Lentejas con zanahorias, puerros, pimientos y quinoa.
Bacalao a la riojana con pimientos y lechuga.
Pera amarilla.

Alubia verde con aceite de oliva.
Lomo guisado con pimientos rojos y lechuga.
Albaricoque o melocotón.

Puré de verduras con picatostes (Espinaca, zanahoria, borraja, apio, acelga, calabacín y alcachofas)
Tortilla de atún con gajos de patata asada.
Naranja o mandarina.

Garbanzos con pimientos, calabaza y puerros.
Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.
Manzana roja.

Patatas a la riojana con falda de cordero.
Pollo asado con pimientos del piquillo y ensalada.
Sandía.

*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). MAYO 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	6 Ensalada Huevo con patata Fruta	7 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	8 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	9 Verdura Ave con hortaliza Fruta	10 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	13 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	14 Ensalada Pescado con patata Fruta	15 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	16 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	17 Verdura Pescado con patata Fruta
	20 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	21 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	22 Verdura Ave con ensalada Fruta	23 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	24 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	27 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	28 Sopa de fideos integral Pescado con hortaliza Fruta	29 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	30 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	31 Verdura Pescado con ensalada 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