

MENÚ JUNIO



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra

LUNES

3

Lentejas pardinas con zanahoria, puerros, cebollas y quinoa.

Bacalao al horno con salsa vizcaína, lechuga y remolacha rallada.

Manzana roja.

MARTES

4

Brócoli con reffrito de ajos frescos y jamón.

Filetes de lomo de cerdo a la plancha con champiñón al ajillo.

Melocotón o albaricoque

MIÉRCOLES

5

Puré de verduras con picatostes (Calabaza, pella, zanahorias, puerros, borraja, acelga y alcachofas)

Atún con fritada, pimientos y lechuga con ruedas de tomate.

Naranja o mandarina.

JUEVES

6

Sopa casera de carne, huesos de ternera, puerros, calabaza con fideos, huevo cocido y jamón serrano.

Pollo asado con gajos de patatas asadas.

Plátano.

VIERNES

7

Ensalada de alubias blancas con tomate, jamón, huevo y olivas.

Merluza al horno con lechuga y zanahoria.

Pera.

FESTIVO

10

Macarrones con tomate y picado de ternera.

Bacalao en salsa de tomate con lechuga y zanahoria rallada.

Manzana.

11

Lentejas con calabaza pimientos, puerros y arroz integral.

Chuleta de cabezada de cerdo a la plancha con escarola y lechuga.

Pera.

12

Alubias verde con aceite de oliva.

Pechuga de pavo a la plancha con champiñón al ajillo.

Naranja.

13

Crema de borraja, calabacín y calabaza con picatostes tostados.

Salmon al horno con patatas asadas.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

14

17

Menestra de verduras de temporada (Coliflor, romanesco, espárragos, alcachofas, alubia verde, zanahoria y guisantes)

Merluza a la plancha con pimientos y lechuga.

Pera.

18

Puré de verduras con picatostes (Alubia verde, patata, puerros, calabacín, guisantes, habas, apio, alcachofas, calabaza)

Muslo de pollo asado con patatas panadera.

Naranja o mandarina.

19

Lentejas pardinas con calabaza, pimientos y puerros.

Lubina al horno con lechuga y olivas.

Manzana

20

Arroz integral con tomate y huevo frito.

Tortilla de atún con lechuga y zanahoria rallada.

Melocotón.

21

Sopa de pollo con fideos y picado de huevo y jamón.

Chuleta de cerdo a la plancha con patatas fritas.

Manzana.

24

¡ F E L I Z V E R A N O !

25

26

27

28



*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). JUNIO 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"> . Bocado 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>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. . Bocado 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
CENA	3 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	4 Ensalada Pescado con patata Fruta	5 Hortaliza Huevo con patata Fruta	6 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	7 Verdura Ave con hortaliza Fruta
	10 FESTIVO	11 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	12 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	13 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	14 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	17 Crema de legumbre Huevo con hortaliza Fruta	18 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	19 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	20 Verdura Ave con hortaliza Fruta	21 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta
¡ FELICES VACACIONES !					
<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

Almuerzos y meriendas saludables

https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/almuerzo-meriendas/2024_LR_FOLLETO%20Recomendaciones%20Almuerzo%20y%20Merienda.PDF