



MENÚ FEBRERO



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Menestra de verduras
(Borraja, acelga, calabaza, zanahoria, calabacín, espárrago, pella y arroz)

Bacalao al horno en salsa vizcaína
(cebolla, puerros, ajos, pimientos, tomate rallado y gajos de patatas asadas).

Naranja.

4

Garbanzos con espinacas y calabaza.

Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga y remolacha rallada.

Pera.

5

Crema de calabacín y calabaza con picatostes tostados.

Estofado de pavo con guisantes, zanahorias, pimientos y patatas.

Piña natural.

6

Alubias blancas con puerros, apio y pimientos.

Tortilla de atún con lechuga y espárragos.

Plátano.

7

Paella con arroz integral de carne, pescado y verduras.

Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada.

Manzana roja.

10

Alubia verde con jamón serrano y ajos fritos.

Calamares al horno con queso y champiñón laminado.

Pera.

11

Lentejas con zanahoria, pimientos verdes, rojos y cuscús.

Pechuga de pavo a la plancha con lechuga y ruedas de tomate.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

12

Sopa de pollo casera con picadillo de jamón y huevo duro.

Chuleta de lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas.

Naranja.

13

Brócoli con refrito de ajos y jamón.

Tortilla de patata con lechuga, escarola y zanahoria rallada.

Pera.

14

Garbanzos con berza y calabaza.

Lubinas al horno con lechuga y espárragos.

Manzana roja.

17

Cardo a la riojana con besamel.

Lomo de cerdo a la plancha con pimientos asados y lechuga.

Pera.

18

Puré de verduras con picatostes
(borraja, acelga, alubia verde, calabaza, puerros, pella, berza).

Dorada al horno con patatas.

Manzana.

19

Alubias pintas con zanahorias, pimientos, puerros y quínoa.

Tortilla francesa con lechuga, escarola y apio.

Naranja.

20

Macarrones integrales a la boloñesa.

Muslo de pollo asado con ensalada y zanahoria rallada.

Piña natural.

21

Garbanzos con verduras.

Merluza a la plancha con lechuga y olivas.

Kiwi, o manzana.

24

Lentejas con zanahorias y pimientos rojos y quínoa.

Bacalao al horno con pimientos, lechuga y ruedas de tomate.

Pera.

25

Alubia verde con aceite de oliva.

Chuleta de cerdo a la plancha con champiñón laminado.

Manzana.

26

Crema de verduras con picatostes tostados.

Tortilla de atún con gajos de patata osadas.

Melocotón

27

Patatas a la riojana con falda de cordero y verduras/.

Merluza al horno con pimientos al ajillo y lechuga.

Naranja o mandarina.

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). FEBRERO 2025.

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	<ul style="list-style-type: none"> Variar y combinar . Fruta: variada y de temporada. . 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	<ul style="list-style-type: none"> Variar y combinar . Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada . 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
CENA	3 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta		4 Verdura Pescado con patata Fruta	5 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	6 Verdura Ave con hortaliza Fruta	7 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	10 Ensalada Huevo con patata Fruta	11 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	12 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	13 Sopa de fideos integral Ave con hortaliza Fruta	14 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	
	17 Ensalada Pescado con patata Fruta	18 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	19 Verdura Ave con hortaliza Fruta	20 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	21 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	
	24 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	25 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	26 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	27 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	28 FESTIVO	
<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