



MENÚ MAYO



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5
Sopa casera de fideo con picadillo de jamón serrano y huevo cocido.
Calamares al horno con queso y patatas fritas.
Manzana roja.

6
Lentejas pardinas con zanahorias, puerros, zanahorias, pimientos rojos, verdes y puerros.
Chuleta de lomo de cerdo a la plancha con lechuga y apio.
Pera.

7
Brócoli con refrito de ajos y jamón serano.
Merluza con salsa marinera con pimientos al ajillo y lechuga.
Naranja.

8
Crema de verduras con picatostes tostados.
(Borraja, acelga, pella, calabaza, zanahorias, coles de Bruselas, habas, guisantes).
Tortilla de atún con patatas asadas
Melocotón y albaricoque.

9
Garbanzos con espinacas, calabaza, pimientos rojos, verdes, cebolla, pimentón, tomate y aceite.
Pechuga de pavo a la plancha con lechuga y ruedas de tomate.
Manzana.

12
Macarrones integrales a la boloñesa.
Bacalao al horno con lechuga y zanahoria rallada.
Mandarina o naranja.

13
Crema de calabaza y espárragos con picatostes tostados.
Pechuga de pollo a la plancha con patatas panadera al horno.
Manzana reineta.

14
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.

15
Menestra de verduras de temporada con salteado de ajos y jamón serrano.
Cinta de lomo de cerdo a la plancha con champiñón laminado.
Pera.

16
Garbanzos con calabaza, pimientos, puerros, cuscús, cebolla y pimentón.
Salmón a la plancha con lechuga y ruedas de tomate.
Manzana roja o kiwi.

19
Lentejas con zanahorias, puerros, pimientos y quínoa.
Bacalao a la riojana con pimientos y lechuga.
Pera amarilla.

20
Alubia verde con aceite de oliva.
Tortilla de patata con champiñón al ajillo.
Albaricoque o melocotón.

21
Puré de verduras con picatostes tostados.
Estofado de pavo guisado con verduras y gajos de patatas asadas.
Naranja.

22
Garbanzos con pimientos, calabaza y puerros.
Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.
Manzana roja.

23
Patatas a la riojana con falda de cordero y costilla de cerdo.
Lomo a la plancha con pimientos y ensalada, con remolacha rallada.
Mandarina.

26
Cardo a la riojana con besamel y jamón serrano salteado.
Filete de lomo de cabezada a la plancha champiñón al ajillo.
Pera.

27
Lentejas pardinas con zanahorias, calabaza y arroz integral.
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada y ruedas de tomate.
Manzana.

28
Paella con pollo, costilla y verduras.
Bacalao ala horno con lechuga y remolacha rallada.
Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

29
Pochas con zanahorias y puerros.
Tortilla de atún con lechuga y zanahoria rallada.
Naranja.

30
Menestra de verduras con arroz.
(Alubia verde, brócoli, espárragos, zanahorias, cardo, alcachofas, coles de Bruselas).
Calamares al horno con queso y patatas fritas.
Kiwi o manzana.

*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 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 <ul style="list-style-type: none"> . Fruta: variada y de temporada. . 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	<ul style="list-style-type: none"> Variar y combinar <ul style="list-style-type: none"> . Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada . 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
CENA	5 Verdura Huevo con ensalada Fruta		6 Verdura Pescado con patata Fruta	7 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	8 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	9 Verdura Pescado con patata Fruta
	12 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	13 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	14 Verdura Ave con ensalada Fruta	15 Ensalada Pescado con patata Fruta	16 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	
	19 Verdura Huevo con ensalada Fruta	20 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	21 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	22 Verdura Huevo con patata Fruta	23 Verdura Pescado con ensalada Fruta	
	26 Ensalada Pescado con patata Fruta	27 Verdura Pescado con Hortaliza Fruta	28 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	29 Verdura Ave con hortaliza Fruta	30 Ensalada Huevo con hortaliza 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, pimienta. 						

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