



MENÚ JUNIO



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra

LUNES

2

Lentejas pardinas con zanahorias, puerros, cebollas, y quínoa.

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

Manzana roja.

9

FESTIVO

16

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

Calamares al horno
pimientos y lechuga.

Pera.

23

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

Bacalao al horno
con patatas asadas.

Naranja.

30

MARTES

3

Brócoli con refrito de ajos frescos y jamón serrano.

Filete de lomo a la plancha con champiñón laminado al ajillo.

Albaricoque, o melocotón.

10

FESTIVO

17

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

Muslo de pollo asado con patatas panadera.

Naranja o mandarinas.

24

MIÉRCOLES

4

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

Salmón al horno con patatas fritas.

Naranja o mandarinas.

11

Macarrones con tomate y picado de ternera.

Merluza ala horno
con lechuga y zanahoria rallada.

Manzana.

18

Lentejas pardinas con
calabaza, pimientos, tomate, puerros, habas, guisantes, apio.

Lubina al horno con lechuga y olivas.

Manzana.

25

JUEVES

5

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

Tortilla de atún
con gajos de patata asada.

Plátanos.

12

Lentejas con calabaza pimientos, puerros y arroz integral.

Chuleta de cerdo de cabezada
con escarola y lechuga.

Pera.

19

Arroz integral
con tomate y huevo frito.

Tortilla de patata
con lechuga y zanahoria rallada.

Plátano.

26

VIERNES

6

Alubias blancas estofadas
con verduras.

Pollo asado
con lechuga y ruedas de tomate.

Pera.

13

Alubia verde con aceite de oliva.

Tortilla de atún con champiñón laminado ala ajillo.

Naranja.

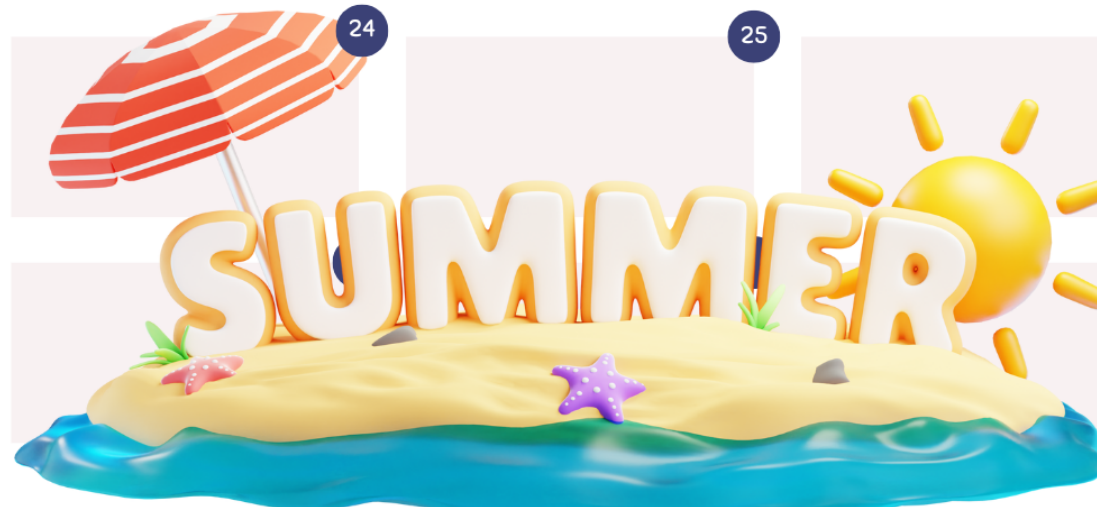
20

Garbanzos con cebolla, tomate, puerros y pimientos, rojos y verdes.

Chuleta de cerdo a la plancha
con lechuga y escarola.

Manzana.

27



*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 2025.

DESAYUNO	- 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	Variar y combinar . 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	Variar y combinar . 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	Viernes
CENA	2 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	3 Ensalada Pescado con patata Fruta	4 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	5 Verdura Pescado con ensalada Fruta	6 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	9 FESTIVO	10 FESTIVO	11 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	12 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	13 Ensalada Ave con patata Fruta
	16 Ensalada Huevo con patata Fruta	17 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	18 Verdura Huevo con patata Fruta	19 Verdura Ave con hortaliza Fruta	20 Verdura Pescado con patata Fruta
	23 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	¡FELICES VACACIONES!			
. 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