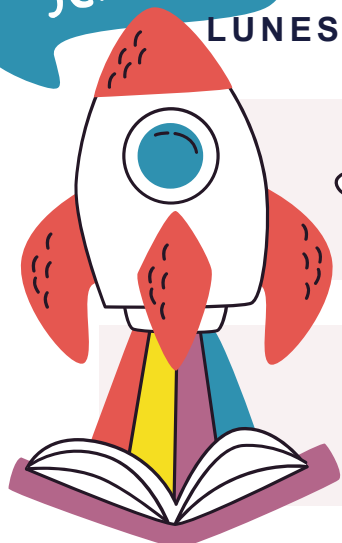


BACK TO
SCHOOL



LUNES

1

8

15

22

29

Menestra de verduras de temporada, con arroz integral.
(Judías verdes, zanahoria, guisantes, coliflor, alcachofas, champiñón, espárragos, cebolla, ajo, jamón serrano, y aceite de oliva).

Bacalao al horno, con salsa vizcaína y lechuga.

Naranja.

Alubia verde con ajos, y aceite de oliva.

Calamares al horno con queso y champiñón al ajillo.

Manzana roja.

Brócoli con refrito de ajos y jamón serrano.

Merluza al horno con patatas asadas.

Manzana.

MARTES

2

9

16

23

30

Macarrones a la boloñesa.
Merluza ala horno con lechuga y remolacha rallada.
Melón.

Lenteja pardinas, con arroz integral.

Pechuga de pavo a la plancha con lechuga y olivas.

Piña natural.

Garbanzos con zanahorias, calabaza, pimientos, puerros, aceite de oliva y tomate.

Chuleta de lomo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.

Naranja o mandarina.

Lentejas pardinas con verduras y quinoa.

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y escarola.

Naranja.

MIÉRCOLES

3

10

17

24

Alubia verde con ajos fritos, jamón serrano y aceite de oliva.
Filete de lomo de cerdo a la plancha con champiñón al ajillo.
Naranja.

Sopa casera con picadillo de jamón y huevo cocido.

Tortilla francesa con patatas fritas.

Manzana.

Crema de calabacín y calabaza, con picatostes tostados.

Estofado de pavo troceado con guisantes, zanahorias, pimientos y gajos de patata al horno.

Macedonia de rutas del tiempo con zumo de naranja natural.

JUEVES

4

11

18

25

Puré de verduras con picatostes tostados al horno.
(Borrajá, acelga, alcachofas, patata, berza, coliflor, calabaza).
Tortilla de jamón con patatas asadas.
Melocotón.

Cardo a la riojana con besamel y jamón

Merluza al horno con calabacín, lechuga y ruedas de tomate.

Sandia.

Alubias pintas con puerros, apio, ajos, pimientos rojos, verdes, tomate y aceite de oliva.

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y ruedas de tomate.

Manzana.

VIERNES

5

12

19

26

Garbanzos con ajo, cebolla, zanahoria, espinacas, pimentón dulce, laurel, tomate frito y aceite de oliva.
Muslo de pollo asado con escarola, lechuga y zanahoria rallada.
Pera.

Alubias blancas con verduras y quinoa.

Lomo adobado a la plancha con lechuga.

Pera.

Paella con arroz integral, carne, pescado y verduras.

Anchoas rebozadas con lechuga y espárragos.

Plátano.

*Un día a la semana se pone pan integral a los niños, es más rico en nutrientes, fortalece nuestras defensas y es más sano.



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra



Menú cena Saludable

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	9 Verdura Huevo c/hortaliza Fruta	10 Ensalada Pescado c/hortaliza Fruta	11 Ensalada Ave c/hortaliza Fruta	12 Verdura Pescado c/ensalada Fruta
15 Ensalada Huevo c/hortaliza Fruta	16 Verdura Pescado c/ensalada Fruta	17 Ensalada Pescado c/hortaliza Fruta	18 Sopa de fideo integral Huevo c/hortaliza Fruta	19 Verdura Pescado c/ensalada Fruta
22 Ensalada Huevo c/hortaliza Fruta	23 Verdura Pescado c/ensalada Fruta	24 Ensalada Pescado c/hortaliza Fruta	25 Verdura Ave c/hortaliza Fruta	26 Verdura Huevo c/ensalada
29 Ensalada Ave c/hortaliza	30 Verdura Pescado c/patata			

Tener siempre una botella de agua siempre a mano para que los niños beban regularmente. Siempre hay que estar bien hidratado.

Sugerencias cena

SI COMES	PUEDES CENAR
1º CEREALES (ARROZ/PASTA)	→ VERDURAS COCINADAS HORTALIZAS CRUDAS
2º CARNE (POLLO, TERNERA, CERDO) HUEVO	→ PESCADO O HUEVO PESCADO O CARNE
Postre FRUTA LECHE	→ LÁCTEO O FRUTA FRUTA

- . 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.

DESAYUNO

- Lácteos: leche sin adición de azúcares o cola-caio, 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...

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.