



# MENÚ OCTUBRE



**Agustinos**  
COLEGIO SAN AGUSTÍN  
Calahorra

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1  
2  
3  
4  
5

6  
7  
8  
9  
10

Macarrones a la boloñesa.  
Bacalao al horno con salsa vizcaína y lechuga.  
Manzana.

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12

Menestra de verduras y arroz (cardo, brócoli, pella, espárragos, alcachofas, zanahorias, coles de Bruselas).  
Tortilla de atún con gajos de patata al horno.  
Melocotón.

6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30

Brócoli con ajos y jamón serrano.  
Muslo de pollo asado con patatas al horno.  
Piña natural.

Alubias blancas con apio, puerros, pimientos, cebolla, tomate, pimentón, ajos, laurel.  
Tortilla de patatas con pimientos al ajillo y lechuga.  
Manzana.

Puré de verduras con picatostes (calabaza, borraja, acelga, puerros, calabacín, espinacas, zanahorias, berza).  
Chuleta de cerdo con patatas fritas.  
Naranja.

Paella de carne y verduras.  
Calamares al horno con queso y lechuga.  
Pera.

13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30

14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30

Lentejas pardinas con zanahorias, puerros y arroz integral.  
Estofado de pavo troceado con zanahorias, pimientos, y lechuga.  
Manzana.

16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30

17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30

20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30

21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30

Arroz blanco integral con tomate y huevo frito.  
Bacalao al horno con pimientos y lechuga.  
Pera.

23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30

24  
25  
26  
27  
28  
29  
30

27  
28  
29  
30

28  
29  
30

29  
30

30

30



\*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 cena Saludable

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada Huevo c/hortaliza Fruta	2 Verdura Pescado c/hortaliza Fruta	3 Ensalada Ave c/hortaliza Fruta
6 Ensalada Huevo c/hortaliza Fruta	7 Ensalada Pescado c/hortaliza Fruta	8 Verdura Ave c/hortaliza Fruta	9 Ensalada Pescado c/hortaliza Fruta	10 Verdura Huevo c/ensalada Fruta
FIESTA	14 Sopa fideo integral Huevo c/hortaliza Fruta	15 Verdura Pescado c/hortaliza Fruta	16 Ensalada Ave c/hortaliza Fruta	17 Verdura Pescado c/ensalada Fruta
20 Ensalada Huevo c/hortaliza Fruta	21 Verdura Pescado c/patata Fruta	22 Ensalada Ave c/hortaliza Fruta	23 Sopa fideo integral Pescado c/ensalada Fruta	24 Verdura Huevo c/ensalada Fruta
27 Verdura Huevo c/ensalada Fruta	28 Verdura Pescado c/patata Fruta	29 Ensalada Ave c/hortaliza Fruta	30 Ensalada Pescado c/hortaliza Fruta	FIESTA

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 Ø HUEVO PESCADO Ø CARNE
Postre FRUTA LECHE	→ LÁCTEO Ø 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-cao, 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.

# EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

## ACEITE Y FRUTOS SECOS



aceite de oliva virgen para aliñar y cocinar.

frutos secos crudos (nuez, almendra, avellanas...).



## VERDURAS Y FRUTAS



frutas variadas y de temporada (manzanas, peras, uvas, albaricoques, ciruela...)



alcachofas, cardo, coliflor, espárragos, tomata, puerros, pimientos, borraja, cebolletas, champiñones.



Patatas, arroz, pasta y pan integrales.



pochas, alubias, garbanzos, guisantes, lentejas, caparrones...



codorniz, conejo, pavo, pollo, cordero, bacalao, salmón...



## AGUA

5-8 vasos de agua al día

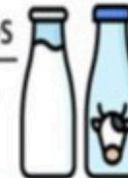


## CARBOHIDRATOS

## PROTEÍNAS

## LÁCTEOS

leche, yogur natural, queso fresco.



**¡Mantente Activo!**

Al menos 60 minutos de actividad física todos los días