



MENÚ NOVIEMBRE



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra

LUNES



3

Sopa de fideos con picadillo de jamón serrano y huevo cocido.

Calamares con queso y patatas a la panadera.

Naranja.

MARTES

4

Brócoli con arroz y refrito de ajos con jamón serrano.

Chuleta de lomo a la plancha con pimientos y lechuga.

Piña natural.

MIÉRCOLES

5

Lentejas pardinas con ajo, cebolla, zanahorias, calabaza pimentón dulce, tomate, aceite de oliva suave pimientos.

Tortilla francesa con jamón de pavo queso con ensalada y apio.

Manzana.

JUEVES

6

Crema de calabaza y calabacín con picatostes tostados.

Merluza en salsa marinera con guisantes, gambas y patatas asadas.

Pera.

VIERNES

7

Garbanzos con calabaza, pimientos, laurel, cebolla, ajos, pimentón y aceite de oliva.

Pechuga de pavo a la plancha con lechuga, escarola y olivas.

Plátano.

10

Menestra de verduras con tomate. Borraja, acelga, espárragos, coles de Bruselas, pella, alubia verde, zanahorias y arroz.

Bacalao al horno con salsa vizcaína, y gajos de patata con cebolla.

Pera.

11

Alubias pintas con arroz integral.

Lomo adobado a la plancha con lechuga y remolacha rallada.

Naranja o mandarina.

12

Arroz blanco con tomate y huevo frito.

Salmón a la plancha con lechuga y espárragos.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

13

Alubia verde con patata y aceite de oliva.

Muslo de pollo asado con lechuga, y calabacín al horno.

Manzana roja.

14

Garbanzos con calabaza y espinacas.

Tortilla de patata con lechuga y ruedas de tomate.

Naranja.

17

Cardo a la riojana con besamel y ajos fritos en aceite de oliva.

Merluza a la plancha con champiñón al ajillo.

Pera.

18

Puré de verduras con picatostes (Alubia verde, berza, coliflor, zanahorias, puerros, borraja, acelga, calabaza, patata)

Filete de lomo a la plancha con patatas fritas.

Melocotón.

19

Alubias blancas con tomate, laurel, choricillo, quinoa, aceite de oliva, pimentón, cebolla, ajos.

Tortilla de atún con lechuga y espárragos.

Manzana golden.

20

Espaguetis integrales a la boloñesa.

Pechuga de pavo al horno con escarola y lechuga.

Naranja.

21

Lentejas con verduras, pimentón, tomate, aceite de oliva y quinoa.

Calamares al horno con ensalada y queso de Cameros.

Manzana roja.

24

Alubia verde con patata y aceite de oliva.

Lomo de cerdo a la plancha con champiñón al ajillo.

Naranja.

25

Paella de verduras, carne y pescado.

Bacalao al horno con lechuga.

Plátano.

26

Lentejas pardinas con verduras, pimentón, tomate, cebolla, puerros, pimientos verdes y cuscús.

Tortilla de jamón con pimientos y lechuga

Manzana.

27

DIA DE ACCIÓN DE GRACIAS.

Crema de calabaza con picatostes tostados. Estofado de pavo guisado con patatas panadera.

Tarta.

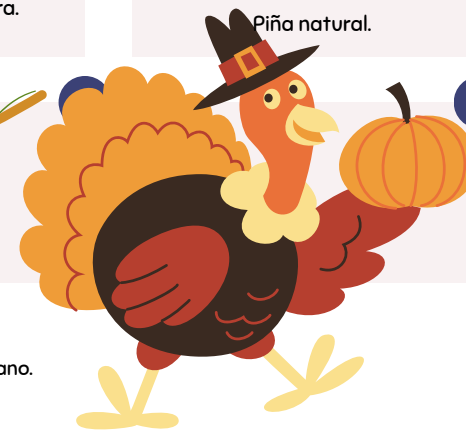
28

Garbanzos con espinacas y verduras.

Lubina al horno con lechuga y pimientos.

Piña natural.

*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	Miercoles	Jueves	Viernes
3 Verdura Huevo c/ensalada Fruta	4 Ensalada Pescado c/hortaliza Fruta	5 Ensalada Ave c/hortaliza Fruta	6 Ensalada Huevo c/hortaliza Fruta	7 Verdura Pescado c/patata Fruta
10 Ensalada Huevo c/hortaliza Fruta	11 Verdura Pescado c/ensalada Fruta	12 Sopa fideo integral Ave c/hortaliza Fruta	13 Ensalada Pescado c/patata Fruta	14 Verdura Ave c/hortaliza Fruta
17 Sopa fideo integral Ave c/hortaliza Fruta	18 Ensalada Pescado c/hortaliza Fruta	19 Verdura Ave c/hortaliza Fruta	20 Verdura Pescado c/patata Fruta	21 Ensalada Huevo c/hortaliza Fruta
24 Ensalada Pescado c/hortaliza Fruta	25 Verdura Huevo c/ensalada Fruta	26 Ensalada Ave c/hortaliza Fruta	27 Ensalada Pescado c/hortaliza Fruta	28 Verdura Huevo c/ensalada Fruta

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-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...

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.

Ver recetas sanas en: <https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuelasalud/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-tusalud/alimentacion/alimentacion-4-12/habitos_alimentarios-4-12.pdf

Almuerzos y meriendas saludables

<https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu>

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



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

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



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