



MENÚ DICIEMBRE



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra

LUNES

1 Sopa de pollo con fideos y picadillo de jamón y huevo duro.
Merluza al horno con patatas panadera.
Piña natural.

MARTES

2 Lentejas pardinas con verduras aceite, pimentón y arroz integral.
Chuleta de lomo de cerdo a la plancha con lechuga y espárragos.
Naranja.

MIÉRCOLES

3 Crema de calabaza y calabacín con picatostes tostados.
Tortilla de atún con patatas fritas.
Manzana.

JUEVES

4 Alubias pintas con zanahoria, puerros y quínoa..
Pollo asado con lechuga y ruedas de tomate.
Plátano.

VIERNES

FESTIVO

5

FESTIVO

8 Menestra de verduras (cardo, brócoli, pella, espárragos, zanahorias, alubia verde y alcachofas)
Lomo de cerdo de cabezada con patatas al horno.
Manzana roja.

9 Lentejas con guisantes, calabaza, puerros, tomate, pimientos y aceite.
Lubina al horno con escarola y zanahoria rallada.
Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja.

10 Patatas guisadas con falda de cordero.
Tortilla de jamón de pavo con lechugas y olivas.
Naranja o mandarina.

12

11 Garbanzos con berza, puerros, calabaza y pimientos.
Estofado de pavo con verduras, pimientos y lechuga.
Pera.

15 Macarrones a la boloñesa.
Merluza al horno con lechuga y ruedas de tomate.
Manzana.

16 Alubia verde con aceite de oliva.
Lomo a la plancha con pimientos al ajillo y lechuga.
Melocotón.

17 Lentejas pardinas con cuscús.
Tortilla francesa con calabacín, champiñón laminado.
Naranjas o mandarinas.

19

18 Puré de verduras con picatostes tostados.
Calamares al horno con queso y patatas asadas.
Pera.

22 Sopa de pollo con fideos y picadillo de jamón y huevo duro.
Lomo a la plancha con pimientos y ensalada.
Naranja.

23

24

25

26

i F E L I Z N A V I D A D !

29

30

31



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

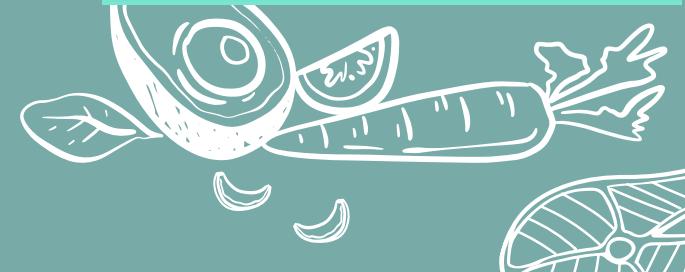
Menú cena Saludable

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1 Verdura Huevo c/ensalada Fruta	2 Ensalada Pescado c/hortaliza Fruta	3 Ensalada Ave c/hortaliza Fruta	4 Ensalada Pescado c/patata Fruta	5 FESTIVO
8 FESTIVO	9 Ensalada Pescado c/hortaliza Fruta	10 Verdura Huevo c/ensalada Fruta	11 Ensalada Ave c/hortaliza Fruta	12 Verdura Pescado c/patata Fruta
15 Verdura Huevo c/hortaliza Fruta	16 Ensalada Pescado c/hortaliza Fruta	17 Ensalada Ave c/hortaliza Fruta	20 Verdura Huevo c/ensalada Fruta	21 Verdura Pescado c/patata Fruta
22 Verdura Pescado c/ensalada Fruta	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD

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

- . 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.

Sugerencias cena



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



¡Mantente Activo!

Al menos 60 minutos de actividad física todos los días



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.

