



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

5

FESTIVO

8

FESTIVO

9

Menestra de verduras (cardo, brócoli, pella, espárragos, zanahorias, alubia verde y alcachofas)

Lomo de cerdo de cabezada con patatas al horno.

Manzana roja.

10

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.

11

Patatas guisadas con falda de cordero.

Tortilla de jamón de pavo con lechugas y olivas.

Naranja o mandarina.

12

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.

18

Puré de verduras con picatostes tostados.

Calamares al horno con queso y patatas asadas.

Pera.

19

Alubia blanca con verduras.

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada.

Manzana.

22

Sopa de pollo con fideos y picadillo de jamón y huevo duro.

Lomo a la plancha con pimientos y ensalada.

Naranja.

23

¡ F E L I Z N A V I D A D !

24

31

25

26

29

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 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.

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...).



AGUA

5-8 vasos de agua al día

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.



CARBOHIDRATOS

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



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



PROTEÍNAS

LÁCTEOS

leche, yogur natural, queso fresco.



¡Mantente Activo!

Al menos 60 minutos de actividad física todos los días