



MENÚ FEBRERO



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra

LUNES

Menestra de verduras del tiempo con arroz integral.

Merluza al horno en salsa vizcaína con patatas asadas con cebolla.

Manzana roja.

2

Brócoli con jamón serrano y ajos fritos.

Chuleta de lomo a la plancha con patatas asadas.

Pera.

9

Lentejas con zanahorias, puerros calabaza, cebolla, pimentón y aceite de oliva.

Muslo de pollo asado con lechuga y zanahoria rallada.

Pera.

3

Espaguetis integrales con tomate y picado de ternera.

Tortilla de atún con lechuga y remolacha rallada.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

4

Cardo a la riojana con besamel.

Lomo de cerdo a la plancha con calabacín, pimientos y ruedas de tomate.

Naranja o mandarina.

5

Alubias blancas con puerros, pimientos y calabaza.

Bacalao al horno con lechuga, apio y cuscús.

Manzana golden.

6

Alubia verde con ajos fritos en aceite de oliva.

Merluza a la plancha con champiñón al ajillo.

Mandarina o naranja.

Paella mixta de verduras, carne y pescado con arroz integral.

Pollo asado con lechuga y pimientos.

Manzana.

16

17

Garbanzos de vigilia con espinacas.

Tortilla de patata con lechuga y ruedas de tomate.

Melocotón en almíbar ligero.

Menestra de verduras del tiempo con aceite de oliva.

Chuleta de cerdo a la plancha con patatas asadas.

Naranja o mandarina.

19

Alubias pintas con puerros, zanahorias y berza.

Bacalao a la riojana o anchoas con lechuga y apio.

Pera.

20

Macarrones integrales a la boloñesa.

Filete de gallo San Pedro con lechuga y zanahoria rallada.

Macedonia de frutas del tiempo.

23

Lentejas con verduras variadas.

Lomo a la plancha con quinoa y champiñón al ajillo.

Pera.

24

Arroz blanco integral con tomate y huevo frito.

Estofado de pavo con verduras y lechuga y ruedas de tomate.

Manzana roja.

Cardo a la riojana.

Tortilla de jamón serrano con pimientos, escarola y calabacín.

Naranja.

26

FESTIVO

27

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



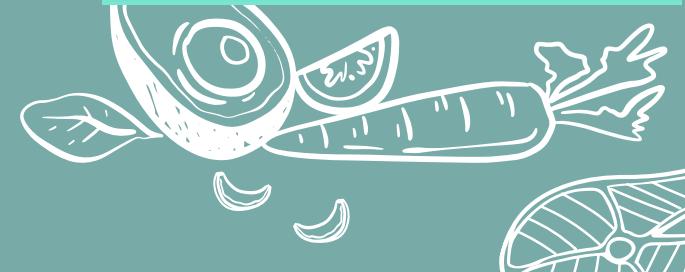
Menú cena Saludable

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada Huevo c/hortaliza Fruta	3 Verdura Pescado c/patata Fruta	4 Verdura Ave c/ensalada Fruta	5 Ensalada Pescado c/patata Fruta	6 Verdura Ave c/hortaliza Fruta
9 Ensalada Pescado c/patata Fruta	10 Verdura Pescado c/ensalada Fruta	11 Ensalada Ave c/hortaliza Fruta	12 Verdura Huevo c/patata Fruta	13 Verdura Ave c/ensalada Fruta
16 Ensalada Huevo c/hortaliza Fruta	17 Sopa de fideo integral Pescado c/patata Fruta	18 Verdura Ave c/hortaliza Fruta	19 Ensalada Pescado c/patata Fruta	20 Verdura Ave c/hortaliza Fruta
23 Ensalada Huevo c/hortaliza Fruta	24 Verdura Pescado c/patata Fruta	25 Ensalada Pescado c/verdura Fruta	26 Ensalada Ave c/hortaliza Fruta	27 FESTIVO

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.

