



MENÚ FEBRERO



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra

LUNES

2

Menestra de verduras del tiempo con arroz integral.

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

Manzana roja.

MARTES

3

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

Muslo de pollo asado con lechuga y zanahoria rallada.

Pera.

MIÉRCOLES

4

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.

JUEVES

5

Cardo a la riojana con besamel.

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

Naranja o mandarina.

VIERNES

6

Alubias blancas con puerros, pimientos y calabaza.

Bacalao al horno con lechuga, apio y cuscús.

Manzana golden.

9

Brócoli con jamón serrano y ajos fritos.

Chuleta de lomo a la plancha con patatas asadas.

Pera.

10

Lentejas pardinas con zanahorias, puerros y arroz integral.

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

Manzana.

11

Crema de verduras con picatostes integrales tostados.
(Borraja, acelga, patata, puerros, berza, brócoli).

Tortilla francesa con lechuga y pasta de tiburón integral.

Piña natural.

12

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

Calamares al horno con queso y patatas fritas.

Plátano.

13

DÍA DE MALTA.

Macaroni Timpana con olivas, tomate.

Pescado empanado al horno con lechuga y ruedas de tomate con albahaca.

Tarta Brown Nougat

16

Alubia verde con ajos fritos en aceite de oliva.

Merluza a la plancha con champiñón al ajillo. Mandarina o naranja.

17

Paella mixta de verduras, carne y pescado con arroz integral. Pollo asado con lechuga y pimientos. Manzana.

18

Garbanzos de vigilia con espinacas.

Tortilla de patata con lechuga y ruedas de tomate.

Melocotón en almíbar ligero.

19

Menestra de verduras del tiempo con aceite de oliva.

Chuleta de cerdo a la plancha con patatas asadas.

Naranja o mandarina.

20

Alubias pintas con puerros, zanahorias y berza.

Bacalao a la riojana o anchoas con lechuga y apio.

Pera.

23

Macarrones integrales a la boloñesa.

Filete de gallo San Pedro con lechuga y zanahoria rallada.

Macedonia de frutas del tiempo.

24

Lentejas con verduras variadas.

Lomo a la plancha con quínoa y champiñón al ajillo.

Pera.

25

Arroz blanco integral con tomate y huevo frito.

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

Manzana roja.

26

Cardo a la riojana.

Tortilla de jamón serrano con pimientos, escarola y calabacín.

Naranja.

27

FESTIVO



*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
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.

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...).



AGUA

5-8 vasos de agua al día



CARBOHIDRATOS

Patatas, arroz, pasta y pan integrales.



VERDURAS Y FRUTAS

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



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



PROTEÍNAS

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



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



LÁCTEOS

leche, yogur natural, queso fresco.



¡Mantente Activo!

Al menos 60 minutos de actividad física todos los días