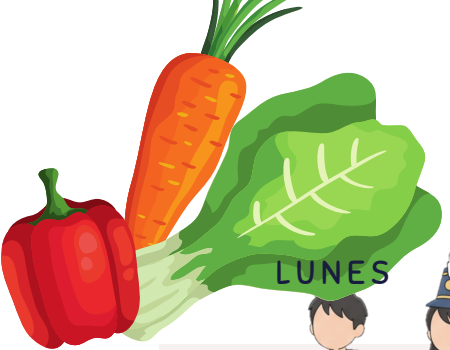




# MENÚ MARZO



**Agustinos**  
COLEGIO SAN AGUSTÍN  
Calahorra

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9  
Sopa casera de fideo  
con hueso de ternera, gallinas y verduras  
picadillo de huevo duro y jamón.

Calamares al horno  
con queso y patatas asadas.

Manzana roja

10  
Brócoli con refrito de ajos frescos  
y jamón serrano.

Chuleta de lomo de cerdo a la plancha  
con pimientos del piquillo al ajillo y lechuga.

Pera.

11  
Lentejas pardinas con zanahorias,  
puerros, pimentón, pimientos rojos, verdes y  
aceite de oliva.

Merluza en salsa marinera con  
guisantes, gambas, lechuga y zanahoria rallada.

Naranja o mandarina.

12  
Puré de verduras con picatostes tostados.  
(Borraja, alcachofas, cardo, berza, pella, patata,  
brócoli, acelga y calabaza).

Estofado de pavo con zanahorias,  
puerros, cebolla, tomate, ajos, y patatas fritas.

Melocotón.

13  
Garbanzos de vigilia con espinacas,  
berza y calabaza.

Tortilla de patata con lechuga  
y ruedas de tomate.

Manzana golden.

16  
Alubia verde con ajos fritos  
y aceite de oliva.

Bacalao al horno con arroz integral  
y champiñón al ajillo.

Naranja.

17  
Alubias blancas, o caparrones  
con verduras.

Muslo de pollo asado  
con lechuga y apio.

Manzana.

18  
Arroz blanco integral  
con tomate y huevo frito.

Salmón al horno  
con pimientos y lechuga.

Pera.

19  
Cardo o alcachofas  
con patatas y besamel.

Lomo de cerdo  
con calabacín, quínoa y lechuga.

Plátano.

20  
Lentejas estofadas  
con verduras y cuscús.

Tortilla francesa con escarola,  
lechuga y ruedas de tomate.

Macedonia de frutas del tiempo  
con zumo de naranja natural.

23  
Macarrones a la boloñesa.  
Anchoas albardadas al horno  
con lechuga y apio.

Manzana.

24  
Garbanzos con puerros, zanahorias,  
cebolla, pimientos, tomate, ajos, calabaza,  
pimentón y aceite de oliva.

Pechuga de pollo a la plancha  
con lechuga y olivas.

Mandarina o naranja.

25  
Alubia verde con jamón y ajos fritos  
y aceite de oliva.

Tortilla de patata  
con champiñón al ajillo.

Melocotón natural.

26  
Menestra de verduras del tiempo  
con aceite de oliva.

Lomo de cerdo a la plancha con  
patatas a la campesina a la horno.

Pera.

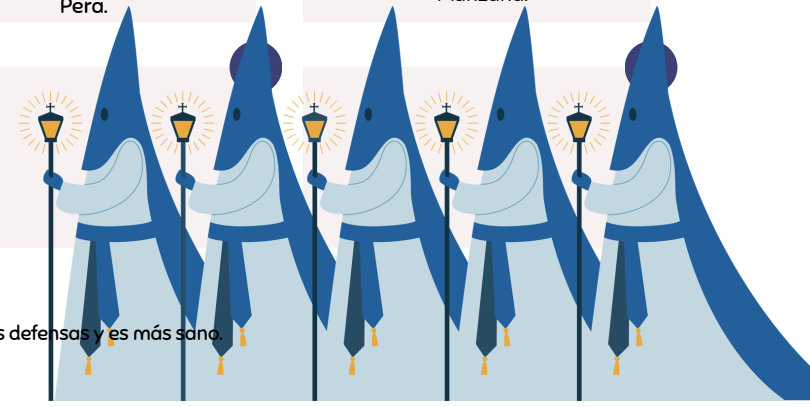
27  
Lentejas pardinas  
con verduras y arroz integral.

Merluza o bacalao al horno  
con lechuga y espárragos.

Manzana.

Semana Santa

\*Dos días 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<br>FESTIVO                                 | 3<br>FESTIVO                                 | 4<br>Ensalada<br>Pescado c/patata<br>Fruta   | 5<br>Verdura<br>Huevo c/patata<br>Fruta                     | 6<br>Ensalada<br>Ave c/hortaliza<br>Fruta |
| 9<br>Verdura<br>Huevo c/patata<br>Fruta      | 10<br>Ensalada<br>Pescado c/patata<br>Fruta  | 11<br>Verdura<br>Huevo c/ensalada<br>Fruta   | 12<br>Ensalada<br>Pescado c/verdura<br>Fruta                | 13<br>Verdura<br>Ave c/ensalada<br>Fruta  |
| 16<br>Ensalada<br>Ave c/hortaliza<br>Fruta   | 17<br>Verdura<br>Pescado c/patata<br>Fruta   | 18<br>Ensalada<br>Huevo c/hortaliza<br>Fruta | 19<br>Ensalada<br>Pescado c/patata<br>Fruta                 | 20<br>Verdura<br>Ave c/hortaliza<br>Fruta |
| 23<br>Ensalada<br>Huevo c/hortaliza<br>Fruta | 24<br>Verdura<br>Pescado c/ensalada<br>Fruta | 25<br>Ensalada<br>Ave c/hortaliza<br>Fruta   | 26<br>Sopa de fideo integral<br>Pescado c/ensalada<br>Fruta | 27<br>Verdura<br>Huevo c/patata<br>Fruta  |
| 30<br>FESTIVO                                | 31<br>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<br>(ARROZ/PASTA)                 | → VERDURAS COCINADAS<br>HORTALIZAS CRUDAS |
| 2º CARNE<br>(POLLO, TERNERA, CERDO)<br>HUEVO | → PESCADO O HUEVO<br>PESCADO O CARNE      |
| Postre<br>FRUTA<br>LECHE                     | → LÁCTEO O FRUTA<br>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.

# 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, tomatas, 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