

## MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN .MAYO 2017.



Martes 2: Puré de verduras variadas con picatostes tostados.  
Chuleta de lomo a la plancha con pimientos asados.  
Fruta del tiempo.

Miércoles 3: Alubias blancas con verduras variadas.  
Pechuga de pollo a la plancha con champiñón al ajillo.  
Yogur.

Jueves 4: Paella mixta de carne, pescado y verduras.  
Pescado del tiempo con lechuga y olivas.  
Pera.

Viernes 5: Garbanzos con zanahorias y puerros.  
Pollo asado con lechuga y zanahoria rallada.  
Manzana.

Lunes 8: Sopa de fideo con picadillo de  
jamón york y huevo duro.  
Filete de carne a la plancha con patatas  
asadas.

Manzana.

Martes 9: Pasta de caracol con tomate y  
picado.

Bacalao al horno con ensalada y tomate.  
Naranja.



Miércoles 10: Garbanzo pedrosillano con verduras.  
Pechuga de pavo a la plancha con lechuga.  
Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja.

Jueves 11: Crema de verduras con picatostes.  
Chuleta de lomo a la plancha con champiñón al ajillo.  
Pera.

Viernes 12: Alubias blancas con verduras.  
Tilapia en salsa verde con gambas y lechuga.  
Fruta del tiempo.

Lunes 15: Lentejas pardinas con verduras y arroz.  
Ragú de carne con guisantes, zanahorias y pimientos.  
Manzana.

Martes 16: Puré de verduras variadas con picatostes  
tostados.  
Pollo asado al limón con patatas fritas  
Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja  
natural.



Miércoles 17: Arroz blanco con tomate.

Bacalao al horno con lechuga y limón.

Pera.

Jueves 18: Garbanzos con verduras variadas.

Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga y zanahoria rallada.

Naranja.

Viernes 19: Patatas a la riojana.

Varitas de merluza al horno con jamón york.

Fruta del tiempo. 🍎

Lunes 22: Lentejas pardinas con verduras.

Lomo adobado a la plancha con lechuga y tomate.

Pera.

Martes 23: Espaguetis con tomate y carne.

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga.

Manzana.

Miércoles 24: Pochas a la riojana con verduras.

Calamares al horno con ruedas de huevo duro.

Natillas caseras.

Jueves 25: Sopa de fideo con picadillo de jamón york y huevo duro.

Filete de lomo a la plancha con ruedas de patata.

Fruta del tiempo.

Viernes 26: FIESTA DEL COLEGIO.

Lunes 29: Macarrones a la boloñesa.

Costillas de cerdo asadas con verduras y lechuga.

Naranja.

Martes 30: Puré de verduras con picatostes.

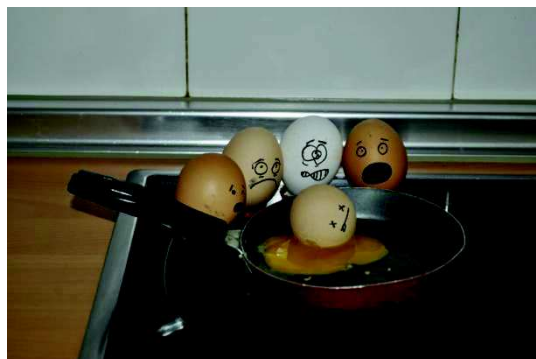
Pescado al horno con queso y pimientos asados.

Manzana.

Miércoles 31: Garbanzos pedrosillanos con verduras.

Lomo adobado a la plancha con lechuga y zanahoria.

Melocotón.





**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS MES DE MAYO 2017. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA)**

<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lácteos: <b>leche (mejor opción)</b>, yogur, queso no graso</li> <li>- Cereales: <b>pan de panadería (mejor opción)</b>, repostería casera, galletas, cereales de desayuno (preferentemente integrales no azucarados)</li> <li>- Frutas: <b>fruta entera (mejor opción)</b> o zumo natural</li> <li>- El pan se puede acompañar con aceite de oliva (mejor opción), mermelada, miel, mantequilla o margarina (ambas sólo ocasionalmente). Los cereales: mejor que sean integrales</li> </ul>				
<b>RECREO</b>	<p><i>Variar cada día</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fruta: consumir todo tipo de fruta de temporada</li> <li>· Bocado de pan de panadería con jamón cocido de cerdo, pavo, pollo, jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso, sardinas en lata con aceite de oliva o girasol</li> </ul>				
<b>MERIENDA</b>	<p><i>Variar cada día</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fruta: consumir todo tipo de fruta de temporada</li> <li>· Lácteos: <b>leche (mejor opción)</b>, yogur, queso no graso</li> <li>· Bocado de pan de panadería con jamón cocido de cerdo, pavo, pollo, jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso, sardinas en lata con aceite de oliva o girasol</li> </ul>				
	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>CENAS</b>	1 <b>FESTIVO</b>	2 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	3 Ensalada Pescado con patata Fruta	4 Hortaliza Huevo con patata Fruta	5 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	8 Verdura Pescado con ensalada Fruta	9 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	10 Hortaliza Pescado con patata Fruta	11 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	12 Hortaliza Huevo con patata Fruta
	15 Ensalada Huevo con patata Fruta	16 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	17 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	18 Hortaliza Pescado con patata Fruta	19 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	22 Hortaliza Huevo con patata Fruta	23 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	24 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	25 Verdura Pescado con ensalada Fruta	26 <b>FESTIVO</b>
	29 Hortaliza Pescado con patata Fruta	30 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta	31 Hortaliza Pescado con patata Fruta		



## Gobierno de La Rioja

- . Hortalizas: pimientos, setas, champiñón, guisantes, habitas, espárragos, calabacín, berenjena ...
- . Puré y crema de hortalizas: puede ser de zanahoria, calabaza, calabacín, espárragos, champiñón ...
- . Crema de legumbre: puede ser de guisantes secos, habas secas, garbanzos, lentejas ...
- . Consumir pan de panadería y beber agua

RECEN  
A

Es recomendable tomar un lácteo (vaso de leche o yogur) antes de acostarse, porque contiene triptófano que favorece el sueño. No olvidar lavarse los dientes antes de acostarse

**Legumbres: realizar un consumo mínimo de 3 veces por semana.**

**Ver recetas sanas en:** <http://cocinasana.riojasalud.es/>

**Alimentación equilibrada 4 12 años en:** <https://www.riojasalud.es/f/rs/docs/guia-alim-inf-4-12.pdf>