

MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. JUNIO 2017

Jueves 1: Alubia verde con jamón y ajos salteados.

Muslos de pollo asados con limón y patatas al horno.

Mandarina.

Viernes 2: Lentejas pardinas con verduras.

Calamares al horno con ruedas de huevo duro y lechuga y zanahoria rallada.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Lunes 5: Sopa de fideo con picadillo de jamón york y huevo duro.

Estofado de cerdo con verduras y patatas al horno.

Manzana.

Martes 6: Garbanzos con verduras.

Tilapia en salsa verde con gambas, guisantes, lechuga y tomate.

Naranja.

Miércoles 7: Crema de calabacín y verduras con picatostes tostados.

Chuleta de lomo a la plancha con patatas.

Macedonia de fruta del tiempo con zumo de naranja natural.

Jueves 8: Arroz tres delicias. (Con guisantes, zanahorias, gambas, tortilla, jamón york).

Merluza al horno con lechuga y tomate.

Helado.

Viernes 9: FIESTA DIA DE LA RIOJA.

Lunes 12: FESTIVO

Martes 13: Puré de verduras variadas con picatostes tostados.

Lomo a la plancha con champiñón laminado al ajillo.

Pera.



Miércoles 14: Alubias blancas estofadas con verduras.

Pescado a la plancha con lechuga.

Yogur.

Jueves 15: Macarrones a la boloñesa.

Muslo de pollo asado con lechuga y ruedas de tomate.

Fruta del tiempo.

Viernes 16: Patatas guisadas con falda de cordero.

Pechuga de pollo a la plancha con pimientos.

Naranja.

Lunes 19: Arroz blanco con tomate.

Pescado al horno con lechuga.

Manzana.

Martes 20: Garbanzos con espinacas y puerros.

Costillas de cerdo al horno, con verduras y ensalada.

Naranja.

Miércoles 21: Sopa de fideo con picadillo de jamón de york y huevo duro.

Lomo adobado a la plancha con patatas al horno.

Melocotón.

Jueves 22: Pochas con zanahorias y puerros.

Calamares al horno con queso y lechuga.

Fruta del tiempo.

Viernes 23: Macarrones con tomate y picado.

Pechuga de pollo a la plancha con champiñón laminado al ajillo.

Pera.

**FELICES VACACIONES
Y HASTA EL PRÓXIMO CURSO**





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

DESAYUNO	- Lácteos: leche (mejor opción) , yogur, queso no graso - Cereales: pan de panadería (mejor opción) , repostería casera, galletas, cereales de desayuno (preferentemente integrales no azucarados) - Frutas: fruta entera (mejor opción) o zumo natural - 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				
	RECRO	Variar cada día . Fruta: consumir todo tipo de fruta de temporada . Bocadillo 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			
MERIENDA		Variar cada día . Fruta: consumir todo tipo de fruta de temporada . Lácteos: leche (mejor opción) , yogur, queso no graso . Bocadillo 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			
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
CENAS				1 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	2 Hortaliza Huevo con patata Fruta
	5 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	6 Hortaliza Huevo con patata Fruta	7 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	8 Crema de legumbre Huevo con hortaliza Fruta	9 FIESTA
	12 Verdura Huevo con patata Fruta	13 Sopa de fideos Pescado con ensalada Fruta	14 Hortaliza Huevo con patata Fruta	15 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	16 Ensalada Huevo con verdura Fruta
	19 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	20 Hortaliza Pescado con patata Fruta	21 Verdura Huevo con ensalada Fruta	22 Hortaliza Huevo con patata Fruta	23 Ensalada Pescado con verdura Fruta
	26	27	28	29	30
	. 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				



**Gobierno
de La Rioja**

RECENA

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>