

## MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. SEPTIEMBRE 2017



Lunes 11: Espaguetis a la boloñesa.

Pescado del tiempo al horno con lechuga.

Fruta del tiempo.

Martes 12: Sopa de cocido con picadillo de jamón york y huevo cocido.

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y champiñón.

Pera.

Miércoles 13: Potaje de lentejas pardinas con verduras.

Lomo a la plancha con lechuga y tomate.

Naranja.

Jueves 14: Puré de verduras (calabacín, judías verdes, zanahorias, borraja

Acelga, patata)

Varitas de merluza al horno con queso y pimientos.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Viernes 15: Garbanzos con zanahorias y puerros.

Filete de carne a la plancha con ensalada.

Fruta del tiempo.

Lunes 18: Macarrones con tomate.

Skiper de bacalao con lechuga y olivas.

Fruta del tiempo.

Martes 19: Alubias blancas con verduras.

Carne magra de cerdo en salsa, con tomate, cebolla, pimiento y ensalada.

Naranja.

Miércoles 20: Paella mixta de carne pescado y verduras.

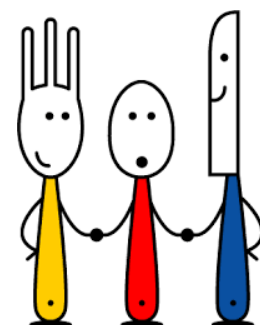
Pescado tilapia al horno con jamón york y ensalada.

Uva.

Jueves 21: Cocido Andaluz (garbanzos, patata, tomate y puerros).

Pollo asado al limón con champiñón.

Yogur.



Viernes 23: Crema de verduras con picatostes tostados.

Chuleta de carne a la plancha con pimientos asados al ajillo y lechuga.

Fruta del tiempo.



Lunes 25: Lentejas pardinas con verduras.

Pescado al horno con champiñón laminado al ajillo.

Naranja.

Martes 26: Arroz blanco con tomate.

Albóndigas en salsa verde con lechuga.

Fruta del tiempo.

Miércoles 27: Sopa de fideos con picadillo de jamón york y huevo duro.

Lomo a la plancha con patatas.

Manzana.

Jueves 28: Pochas con verduras.

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y olivas.

Melón.

Viernes 29: Crema de verduras variadas con picatostes.

Calamares al horno con queso y pimientos.

Fruta del tiempo.



BIENVENIDOS AL CURSO 2017- 2018



**MENÚ COMPLEMENTARIO CENAS SEPTIEMBRE 2017. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA)**

<b>DESAYUNO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lácteos: <b>leche (mejor opción)</b>, yogur natural, queso no graso</li> <li>- Cereales: <b>pan de panadería (mejor opción)</b>, repostería casera, galletas, cereales de desayuno (integrales no azucarados, ni chocolateados)</li> <li>- Frutas: <b>fruta entera (mejor opción)</b> o zumo natural</li> <li>- El pan (de panadería) se puede acompañar con aceite de oliva (mejor opción), mermelada, miel, mantequilla o margarina (ambas sólo ocasionalmente).</li> </ul>				
<b>RECREO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Variar cada día</b> . Fruta: variada y de temporada.</li> <li>. Bocado de pan de panadería con jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso,</li> <li>. sardinas en lata con aceite de oliva o girasol...</li> <li>. Frutos secos naturales no fritos y sin sal.</li> </ul>				
<b>MERIENDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Variar cada día</b> . Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada</li> <li>. Lácteos: <b>leche (mejor opción)</b>, yogur natural, queso no graso</li> <li>. Bocado de pan de panadería con jamón serrano, cinta de lomo, queso no graso,</li> <li>. sardinas en lata con aceite de oliva o girasol...</li> <li>. Frutos secos naturales no fritos y sin sal.</li> </ul>				
	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>CENAS</b>					1
	4	5	6	7	8
	11 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	12 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	13 Hortaliza Huevo con patata Fruta	14 Ensalada Huevo con patata Fruta	15 Verdura Pescado con hortaliza Fruta
	18 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	19 Ensalada Pescado con patata Fruta	20 Hortaliza Huevo con ensalada Fruta	21 Ensalada Huevo con verdura Fruta	22 Sopa de fideos Pescado con hortaliza Fruta
	25 Hortaliza Huevo con ensalada Fruta	26 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	27 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	28 Hortaliza Pescado con patata Fruta	29 Sopa de fideos Huevo con ensalada Fruta
<ul style="list-style-type: none"> <li>. Hortalizas: pimientos, setas, champiñón, guisantes, habitas, espárragos, calabacín, berenjena, cebolla</li> <li>. La patata mejor cocida y aliñada con aceite de oliva; las fritas tienen muchas grasa.</li> <li>. Crema de legumbre: puede ser de guisantes secos, habas secas, garbanzos, lentejas ...</li> <li>. Consumir pan de panadería y beber agua</li> <li>. Verduras: cocinadas o en puré: calabaza, brócoli, berza, coliflor, cardo, alcachofas, borraja, puerros, achicoria</li> <li>. Ensaladas: aguacate, zanahoria y remolacha rallada, lechuga, escarola, cogollos de Tudela finamente cortados</li> </ul>					



**Gobierno  
de La Rioja**

RECENA

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

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>