



LUNES

MENÚ NOVIEMBRE



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

4

Menestra de verduras con tomate.
(Borraja, acelga, calabaza, zanahoria,
espárragos, cebolla, ajos y aceite de oliva).

Bacalao al horno con salsa vizcaína
con gajos de patata asada.

Naranja o mandarinas.

5

Garbanzos con espinacas,
puerros, calabaza, ajo, cebolla, laurel, tomate y
aceite de oliva.

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

Manzana.

6

Paella con arroz integral de carne,
pescado y verduras.

Tortilla de patata con lechuga y
remolacha rallada.

Piña del tiempo.

7

Alubias blancas con puerros,
pimientos y quínoa.

Muslo de pollo asado con lechuga
y ruedas de tomate.

Pera.

8

Sopa de fideos con picadillo
de huevo cocido y jamón serrano

Calamares rellenos queso
y patatas asadas.

Naranja.

11

Brócoli con refrito de ajos
y jamón serrano.

Filete de lomo de cerdo a la plancha
con pimientos y lechuga.

Manzana.

12

Lentejas pardinas
con zanahorias, puerros, laurel, pimientos rojos y
verdes, pimentón, tomate frito y aceite de oliva.

Tortilla francesa
con escarola, lechuga y ruedas de tomate.

Macedonia de frutas del tiempo
con zumo de naranja natural.

13

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

Merluza en salsa marinera
con guisantes, gambas y champiñón.

Pera.

14

Garbanzos con pimientos
y zanahorias.

Pechuga de pavo a la plancha.

Manzana roja.

15

Cardo a la riojana con besamel y
ajos fritos en aceite de oliva.

Bacalao al horno con pimientos
asados y lechuga.

Pera.

18

Crema de calabaza
con picatostes tostados.

Lomo de cerdo a la plancha con
patatas al horno.

Manzana.

19

Alubias blancas con zanahorias,
puerros, ajos, cebolla,
pimentón y aceite de oliva suave.

Tortilla de patata con lechuga y
zanahoria rallada.

Piña o melocotón.

20

Espaguetis integrales a la boloñesa.

Merluza a la plancha
con lechuga y apio.

Naranja.

21

Garbanzos con pimientos,
zanahorias, ajo, cebolla, berza, pimentón, laurel,
tomate frito y aceite de oliva suave.

Muslo de pollo asado con ensalada.

Manzana roja.

22

Lentejas con verduras, pimentón,
tomate, aceite y cuscús.

Bacalao al horno
con pimientos al ajillo y lechuga.

Pera.

25

Alubia verde con aceite de oliva.

Lomo de cerdo a la plancha
con champiñón al ajillo.

Naranja o mandarina.

26

Arroz blanco
con tomate y huevo frito.

Tortilla de atún con gajos de patata
asada.

Plátano.

27

Thanksgiving Day

Puré de calabaza.

Pavo guisado con patatas fritas.

Tarta.

28

Alubias blancas con arroz integral.

Dorada al horno con lechuga.

Manzana.

29



*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 COMPLEMENTARIO CENAS C.P.C. SAN AGUSTÍN (CALAHORRA). NOVIEMBRE 2024.

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> - 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... 					
	RECREO	<ul style="list-style-type: none"> · Variar y combinar . Fruta: variada y de temporada. · Bocadillo de pan integral de panadería con queso fresco, aguacate, tomate y aceite virgen extra, sardinas de lata en aceite de oliva o girasol, hummus hecho en casa... · Frutos secos naturales no fritos y sin sal. · Fruta desecada (orejones, ciruelas, uvas pasas...) · Hortaliza: zanahoria, tomate cherry... 				
		MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> · 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. 			
			Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
4 FESTIVO	5 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta		6 Verdura Pescado con patata Fruta	7 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	8 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	
11 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	12 Ensalada Pescado con patata Fruta	13 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	14 Ensalada Huevo con patata Fruta	15 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta		
18 Sopa de fideos integral Huevo con hortaliza Fruta	19 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	20 Verdura Ave con hortaliza Fruta	21 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	22 Verdura Pescado con patata Fruta		
25 Verdura Huevo con ensalada Fruta	26 Ensalada Pescado con patata Fruta	27 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	28 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	29 Verdura Huevo con hortaliza Fruta		
<ul style="list-style-type: none"> · 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. 						

Ver recetas sanas en: <https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/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-tu-salud/alimentacion/alimentacion-4-12/habitos_alimentarios-4-12.pdf

Almuerzos y meriendas saludables https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/alimentacion/almuerzo-meriendas/2024_LR_FOLLETO%20Recomendaciones%20Almuerzo%20y%20Merienda.PDF