

# MENÚ DICIEMBRE



Agustinos  
COLEGIO SAN AGUSTÍN  
Calahorra

LUNES

2

Sopa de verduras y carne con fideos y picadillo de jamón serrano y huevo cocido.

Anchoas al horno con jamón y patatas fritas.

Mandarina o naranja.

9

Lentejas pardinas con zanahorias, pimientos rojos, verdes, ajos, cebollas, pimentón dulce, laurel, tomate frito.

Lomo de cerdo a la plancha con pimientos asados, lechuga y tomate.

Naranja o mandarina.

16

Cardo a la riojana con besamel.

Merluza al horno con pimiento del piquillo y lechuga.

Naranja o mandarina.

23

¡ F E L I Z N A V I D A D !

30

MARTES

3

Puré de verduras con picatostes (Judías verdes, borraja, acelga, calabaza, calabaza, puerros, zanahorias berza y cardo).

Chuleta de lomo de cerdo a la plancha con patatas al horno.

Piña natural.

10

Patatas a la riojana con falda de cordero, ajos, cebolla, pimiento, pimentón dulce y aceite de oliva.

Calamares al horno con queso y lechuga con zanahoria rallada.

Pera.

17

Puré de verduras de temporada con picatostes tostados.

Pollo asado a las finas hierbas con patatas asadas.

Pera.

24

MIÉRCOLES

4

Garbanzos con espinacas, puerros y quínoa.

Tortilla de jamón york con lechuga y espárragos.

Manzana golden.

11

Brócoli con arroz, jamón serrano y ajos fritos.

Tortilla de patata con calabacín y champiñón laminado al ajillo.

Manzana.

18

Lentejas pardinas con verduras y arroz integral.

Tortilla de atún con lechuga y zanahoria rallada.

Melocotón.

25

JUEVES

5

FESTIVO

12

Alubias blancas con calabaza, puerros, pimientos y cuscús.

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y ruedas de tomate.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

19

Espaguetis a la boloñesa.

Anchoas albardadas con lechuga, escarola y olivas.

Plátano.

26

VIERNES

6

FESTIVO

13

Crema de calabaza y calabacín con picatostes tostados.

Bacalao al horno con salsa de tomate y gajos de patata asada.

Manzana roja.

20

Sopa de fideo con picadillo de jamón y huevo cocido.

Lomo a la plancha con patatas fritas.

Naranja.

27

\*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). DICIEMBRE 2024.**

DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lácteos: <b>leche sin adición de azúcares o cola-caó</b>, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco.</li> <li>- Cereales: <b>pan integral de panadería (mejor opción)</b>, repostería hecha en casa con poco azúcar y aceite de oliva, copos de maíz, avena, muesli (integrales no azucarados, ni chocolateados).</li> <li>- Frutas: <b>fruta entera, variada y del tiempo</b></li> <li>- El pan integral (de panadería) se puede acompañar con aceite de oliva virgen extra, tomate natural, aguacate untado...</li> </ul>					
	RECREO	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Variar y combinar</b></li> <li>· Fruta: variada y de temporada.</li> <li>· 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...</li> <li>· Frutos secos naturales no fritos y sin sal.</li> <li>· Fruta desecada (orejones, ciruelas, uvas pasas...)</li> <li>· Hortaliza: zanahoria, tomate cherry...</li> </ul>				
		MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Variar y combinar</b></li> <li>· Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada</li> <li>· Lácteos: leche, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco.</li> <li>· Bocadillo de pan integral de panadería con queso fresco, aguacate, tomate y aceite virgen extra, sardinas de lata en aceite de oliva o girasol...</li> <li>· Frutos secos naturales no fritos y sin sal.</li> <li>· Batidos hechos en casa de leche y fruta.</li> </ul>			
			<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>
CENA	2 Verdura Huevo con ensalada Fruta		3 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	4 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	5 <b>FESTIVO</b>	6 <b>FESTIVO</b>
	9 Verdura Pescado con patata Fruta	10 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	11 Ensalada Ave con hortaliza Fruta	12 Verdura Pescado con patata Fruta	13 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	
	16 Ensalada Huevo con patata Fruta	17 Crema de legumbre Pescado con ensalada Fruta	18 Verdura Ave con hortaliza Fruta	19 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	20 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	
	 <b>¡FELIZ NAVIDAD!</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hortalizas (variadas y de temporada): pimientos, setas, champiñón, guisantes, habitas, espárragos, calabacín, berenjena, cebolla</li> <li>· La patata mejor cocida y aliñada con aceite de oliva; las fritas tienen mucha grasa.</li> <li>· Crema de legumbre: puede ser de guisantes secos, habas secas, garbanzos, lentejas ...</li> <li>· Consumir pan integral de panadería y beber agua</li> <li>· Verduras (variadas y de temporada) cocinadas o en puré: calabaza, brócoli, berza, coliflor, cardo, alcachofas, borraja, puerros, achicoria, judía verde.</li> <li>· Ensaladas (variadas y de temporada): aguacate, zanahoria y remolacha rallada, lechuga, escarola, cogollos de Tudela finamente cortados, tomate, pepino, pimiento.</li> </ul>						

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