



MENÚ SEPTIEMBRE



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6

9

10

11

12

13

Macarrones a la boloñesa.
Chuleta de cerdo a la plancha con lechuga.
Manzana.

Menestra de verduras de temporada con arroz.
Filete de merluza al horno con patatas al horno.
Sandía.

Garbanzo mejicano con zanahorias, pimientos y puerros.
Tortilla de patata con lechuga y olivas.
Naranja.

Crema de calabaza y calabacín con picatostes.
Pechuga de pollo a la plancha con champiñón laminado al ajillo.
Pera.

Alubias blancas con calabaza, pimientos y puerros.
Bacalao al horno con ruedas de tomate y lechuga.
Melocotón.

16

17

18

19

20

Lentejas con zanahoria, puerros y arroz integral.
Calamares al horno con queso y ensalada.
Melón.

Alubia verde con jamón serrano y aceite de oliva.
Muslo de pollo asado con champiñón al ajillo.
Pera

Puré de verduras con picatoste. (Borraja, acelga, calabaza, alubia verde, puerros, berenjenas y coles)
Dorada al horno con patatas asadas.
Naranja.

Sopa casera de fideo con huevo cocido y jamón serrano.
Filete de lomo a la plancha con tiras de pimiento al ajillo y lechuga.
Piña.

Garbanzos con calabaza y puerros.
Tortilla francesa con lechuga y zanahoria rallada.
Manzana.

23

24

25

26

27

Lentejas estofadas con zanahorias, puerros y quinoa.
Bacalao en salsa vizcaína con lechuga
Uva.

Alubia verde con ajos fritos y jamón serrano.
Lomo adobado a la plancha con champiñón al ajillo.
Naranja.

Brócoli con ajos fritos en aceite de oliva.
Estofado de pavo guisado con patatas fritas.
Manzana.

Pochas a la riojana con pimientos, puerros, calabacín y zanahorias.
Merluza en salsa marinera con gambas, guisantes, cebolla y cogollos.
Plátano.

Paella de verduras, carne y pecado.
Tortilla de atún con lechuga y espárragos.
Melocotón

30

Lentejas pardinas con pimientos, puerros, calabaza y arroz integral.
Lomo de cerdo a la plancha con lechuga.
Manzana.



*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). SEPTIEMBRE 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
CENA	9 Verdura Pescado con hortaliza Fruta		10 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	11 Verdura Ave con hortaliza Fruta	12 Ensalada Pescado con patata Fruta	13 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	16 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	17 Ensalada Pescado con patata Fruta	18 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	19 Verdura Pescado con ensalada Fruta	20 Verdura Ave con hortaliza Fruta	
	23 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	24 Ensalada Pescado con patata Fruta	25 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	26 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	27 Verdura Ave con hortaliza Fruta	
	30 Verdura Pescado 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