

MENÚ OCTUBRE



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Calahorra

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Macarrones a la boloñesa.
Ajo, cebolla, puerros, zanahoria, carne picada de ternera y cerdo, tomate frito y aceite de oliva.

Merluza al horno con lechuga y remolacha rallada.

Manzana roja.

2
Alubia verde salteada
con ajos y jamón serrano frito en aceite de oliva.

Chuleta de lomo de cerdo al horno
con champiñón al ajillo con orégano y laurel.

Naranja.

3
Puré de verduras con picatostes
tostados al horno.
(Borraja, acelga, alcachofas, patata, berza, coliflor, calabaza).

Tortilla de jamón con patatas asadas.

Melocotón.

4
Garbanzos con
ajo, cebolla, zanahoria, espinacas, pimentón dulce, laurel, tomate frito, aceite de oliva suave.

Muslo de pollo asado con escarola, lechuga y zanahoria.

Pera.

7
Cardo a la riojana con besamel
y jamón serrano salteado.

Lubina al horno con calabacín,
lechuga y ruedas de tomate.

Manzana.

8
Lentejas pardinas con zanahoria,
pimientos, cebolla y cuscús.

Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada.

Piña.

9
Sopa casera con
picadillo de jamón y huevo duro.

Tortilla francesa con patatas fritas.

Naranja.

10
Menestra de verduras con arroz integral.
(Judías verdes, zanahoria, guisantes, coliflor, alcachofas, champiñón, espárragos, cebolla, ajo, jamón serrano y aceite de oliva).

Bacalao con salsa vizcaína al horno
con patatas asadas.

Plátano.

14
Alubia verde
con ajos fritos y aceite de oliva.

Merluza a la romana
con champiñón laminado al ajillo.

Kiwi, o manzana.

15
Patatas a la riojana
con costilla de cerdo, falda de cordero, pimientos rojos, verdes, cebolla, laurel y zanahoria.

Calamares al horno con jamón,
lechuga y ruedas de tomate.

Naranja o mandarina.

16
Lentejas pardinas con calabaza,
puerros y arroz integral.

Lomo de cerdo a la plancha
con ensalada de lechuga y apio.

Pera.

17
Crema de alcachofas, calabacín y
calabaza con picatostes tostados.

Tortilla de atún
con patatas panadera.

Macedonia de frutas del tiempo
con zumo de naranja natural.

21
Arroz blanco
con tomate y huevo frito.

Bacalao al horno
con lechuga y espárragos.

Melocotón.

22
Crema de espárragos y calabaza
con picatostes tostados.

Pechuga de pavo a la plancha
con gajos de patata asada.

Manzana roja.

23
Alubias pintas
con zanahorias, pimientos, cebolla, pimentón dulce, laurel, tomate frito y aceite oliva.

Tortilla de patata
con lechuga y escarola.

Pera.

24
Brócoli con ajos frescos fritos
en aceite de oliva.

Lomo a la plancha
con patatas fritas.

Naranja o mandarina.

28
Cardo a la riojana con besamel.

Bacalao con tomate y champiñón
laminado al ajillo.

Macedonia de frutas del tiempo con
zumo de naranja natural.

29
Crema de verduras.
(Berza, borraja, acelga, calabaza, zanahoria, brócoli, guisantes).

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

Naranja.

30
Lentejas con zanahoria, puerros
y arroz integral.

Estofado de pavo guisado
con verduras y lechuga.

Pera.

31
Garbanzos con calabaza,
espinacas y puerros.

Tortilla francesa con lechuga
y remolacha rallada.

Plátano.

11
FESTIVO

18
Garbanzos con calabaza,
puerros, cebolla, pimientos, pimentón dulce, laurel y aceite de oliva suave.

Jamoncito de pollo asado con
berenjenas y lechuga.

Manzana fuji.

25
Lentejas pardinas
con calabaza, pimientos y puerros.

Calamares guisados al horno
con lechuga y queso.

Manzana Granny Smith.



*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). OCTUBRE 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	<p>Variar y combinar .Fruta: variada y de temporada.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Bocado 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	<p>Variar y combinar .Fruta: consumir todo tipo de fruta variada y de temporada</p> <ul style="list-style-type: none"> . Lácteos: leche, yogur natural sin azúcar o edulcorante, queso fresco. . Bocado 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	Viernes
CENA		1 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	2 Ensalada Pescado con patata Fruta	3 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	4 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	7 Ensalada Huevo con patata Fruta	8 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	9 Verdura Pescado con ensalada Fruta	10 Crema de legumbre Huevo con ensalada Fruta	FESTIVO
	14 Ensalada Huevo con patata Fruta	15 Verdura Huevo con hortaliza Fruta	16 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	17 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	18 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta
	21 Verdura Ave con hortaliza Fruta	22 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	23 Verdura Pescado con hortaliza Fruta	24 Ensalada Huevo con hortaliza Fruta	25 Verdura Huevo con hortaliza Fruta
	28 Ensalada Huevo con patata Fruta	29 Ensalada Pescado con hortaliza Fruta	30 Verdura Huevo con ensalada Fruta	31 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