

# menú febrero

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

BASAL

Colegio Itálica

LEGUMBRES

## La mejor proteína vegetal

Las legumbres nos aportan **hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales**, y tienen bajo contenido en grasa.

Poseen calcio, hierro y magnesio y, entre las vitaminas, tiamina, riboflavina y ácido fólico.

Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con **mayor contenido proteico**, y si las mezclamos con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad, semejante a la de las carnes.

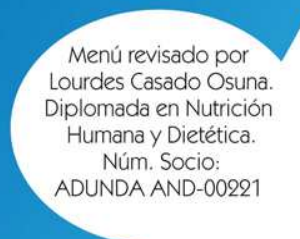
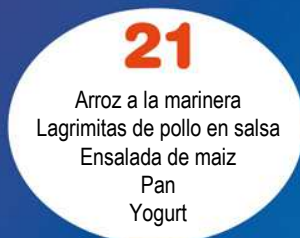
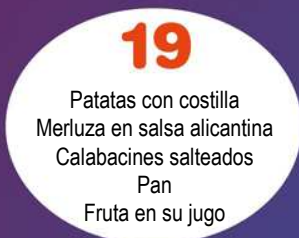
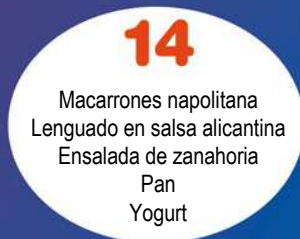
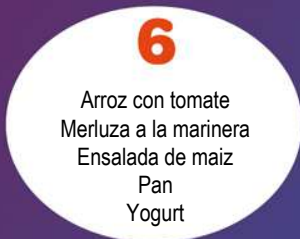
El papel de las legumbres en la **prevención del cáncer de colon** y en la **reducción de los niveles de colesterol** es destacable.

Resulta útil introducirlas en forma de cremas, purés, en ensaladas y sopas.



**¡2-3 raciones a la semana!**

**1 ración: aprox. 50g/peso crudo**



1  
Espaguetis napolitana  
Tortilla de atún  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt

2  
Lentejas con verduras  
Salmón en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta

5  
Sopa de verduras con letras  
Albóndigas de pollo  
Menestra  
Pan  
Fruta en su jugo

6  
Arroz con tomate  
Merluza a la marinera  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt

7  
Garbanzos con calabaza  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

8  
Crema de puerros  
Flamenquines  
Patatas panadera  
Pan  
Fruta

9  
Fideos a la marinera  
Bacalao con tomate  
Judías verdes  
Pan  
Fruta

12  
Arroz con pollo  
Empanadillas de atún  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta en su jugo

13  
Lentejas con verduras  
Carne mechada en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta

14  
Macarrones napolitana  
Lenguado en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt

15  
Sopa de fideos  
Pollo asado  
Menestra  
Pan  
Yogurt

16  
Alubias con verduras  
Tortilla francesa  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta

19  
Patatas con costilla  
Merluza en salsa alicantina  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta en su jugo

20  
Puchero de garbanzos  
Revuelto de bacon  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt

21  
Arroz a la marinera  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt

22  
Crema de calabaza  
Pizza  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta

23  
Coditos napolitana  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta

26  
Alubias estofadas  
Tortilla de patata  
Menestra  
Pan  
Fruta en su jugo

27  
Fideos a la cazuela  
Varitas de merluza  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta

Menú revisado por  
Lourdes Casado Osuna.  
Diplomada en Nutrición  
Humana y Dietética.  
Núm. Socio:  
ADUNDA AND-00221