

# menú febrero

SIN LECHE DE VACA

Colegio Itálica

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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  
Lácteo de soja

7

Garbanzos con calabaza  
Tortilla de patata  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja

8

Crema de puerros  
Lomo adobado a la plancha  
Patatas panadera  
Pan  
Fruta

9

Fideos a la marinera  
Bacalao con tomate  
Judías verdes  
Pan  
Fruta

12

Arroz con pollo  
Merluza a la marinera  
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  
Lácteo de soja

15

Sopa de fideos  
Pollo asado  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja

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 patatas  
Judías verdes  
Pan  
Lácteo de soja

21

Arroz a la marinera  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Lácteo de soja

22

Crema de calabaza  
Pizza sin lactosa  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta

23

Coditos napolitana  
Bacalao ajoarriero  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta

26

Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Menestra  
Pan  
Fruta en su jugo

27

Fideos a la cazuela  
Varitas de merluza  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta

28

1

Espaguetis napolitana  
Tortilla de atún  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja

2

Lentejas con verduras  
Bacalao ajoarriero  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta

## 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**

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



ALJACATERING

www.aljacatering.com