

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

1

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

2

Lentejas con verduras
Bacalao ajoarriero
Zanahorias salteadas
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
Judias 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

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

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