

# menú marzo

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

BASAL

Colegio Itálica

**4 raciones  
por semana**

Los pescados son una buena fuente de **proteínas** de elevada calidad, **vitamina D**, **calcio** y **yodo**, y son muy ricos en **ácidos grasos poliinsaturados omega-3**, especialmente los pescados azules. Los ácidos grasos omega-3 son esenciales, es decir, nuestro cuerpo no puede producirlos, por lo que debemos ingerirlos en la dieta. Estos ácidos grasos **reducen el colesterol "malo"** (LDL), bajan los niveles de **triglicéridos**, son beneficiosos para la **prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune** y son fundamentales en el desarrollo del **sistema nervioso** y en el **crecimiento** en general. El consumo de pescados es especialmente importante en la edad infantil.



**1 ración  
=  
60-90 g**

**5**

Garbanzos con verduras  
Empanadillas de atún  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta en su jugo

**6**

Crema de zanahoria  
Albóndigas de pollo  
Patatas panadera  
Pan  
Yogurt

**7**

Arroz con pollo  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

**8**

Macarrones napolitana  
Lomo adobado a la plancha  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta

**9**

Patatas con choco  
Tortilla francesa  
Judias verdes  
Pan  
Fruta

**12**

Paella  
Nugget de pollo  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta en su jugo

**13**

Lentejas con verduras  
Merluza a la marinera  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta

**14**

Espaguetis boloñesa  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt

**15**

Sopa de verduras con fideos  
Pollo asado  
Menestra  
Pan  
Yogurt

**16**

Crema de legumbres  
Bacalao con tomate  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta

**19**

Fideos a la marinera  
Carne mechada en salsa  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta en su jugo

**20**

Patatas con ternera  
Buñuelos de bacalao  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

**21**

Puchero de garbanzos  
Revuelto de York  
Judias verdes  
Pan  
Yogurt

**22**

Crema de calabaza  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas dados  
Pan  
Fruta

**23**

Arroz con tomate  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta

**26**

**27**

**28**

**29**

**30**