

# menú marzo

SIN LECHE DE VACA

Colegio Itálica

LUNES

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

MARTES

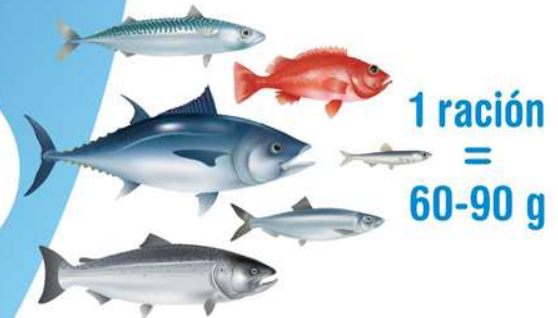
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**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  
Bacalao ajoarriero  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta en su jugo

6

Crema de zanahoria  
Albóndigas de pollo  
Patatas panadera  
Pan  
Lácteo de soja

7

Arroz con pollo  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja

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  
Hamburguesa de pollo plancha  
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  
Lácteo de soja

15

Sopa de verduras con fideos  
Pollo asado  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja

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 verduras  
Bacalao ajoarriero  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja

21

Puchero de garbanzos  
Revuelto de patatas  
Judias verdes  
Pan  
Lácteo de soja

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