

# menú marzo

SIN LECHE, SOJA,  
LEGUMBRES

Colegio Itálica

LUNES

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

MARTES

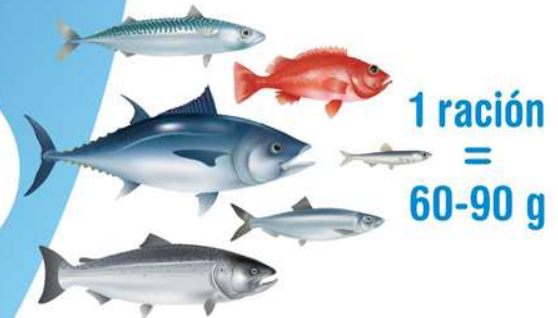
MIÉRCOLES

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

Sopa de arroz  
Bacalao ajoarriero  
Calabacines salteados  
Fruta en su jugo

6

Crema de zanahoria  
Albóndigas de pollo  
Patatas panadera  
Fruta

7

Arroz con pollo  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Fruta

8

Macarrones napolitana  
Pollo estofado  
Ensalada de zanahoria  
Fruta

9

Patatas con choco  
Tortilla francesa (casera)  
Brocoli al vapor  
Fruta

12

Paella  
Hamburguesa de pollo plancha  
Ensalada de tomate  
Fruta en su jugo

13

Crema reina  
Merluza a la marinera  
Zanahorias salteadas  
Fruta

14

Espaguetis boloñesa  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz  
Fruta

15

Sopa de verduras con fideos  
Pollo asado  
Champiñones salteados  
Fruta

16

Arroz salteado  
Bacalao con tomate  
Brocoli al vapor  
Fruta

19

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

20

Patatas con verduras  
Bacalao ajoarriero  
Tomate aliñado  
Fruta

21

Crema de zanahoria  
Revuelto de patatas  
Brocoli al vapor  
Fruta

22

Crema de calabaza  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas dados  
Fruta

23

Arroz con tomate  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Fruta

26

27

28

29

30