

menú junio

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

Hierro y proteínas Carnes y derivados

Las carnes contienen un **20% de proteínas de elevada calidad**. En cuanto a las vitaminas, aportan cantidades moderadas de **tiamina** y **riboflavina** y elevadas cantidades de **niacina** y **vitamina B12**. En relación con los minerales, aportan **hierro, selenio, potasio y zinc**, siendo el más importante el contenido en **hierro de fácil asimilación** por nuestro organismo (hierro hemo). Es importante destacar su contenido en hierro, ya que las necesidades de este mineral son muy elevadas durante la infancia. Debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante **elegir cortes magros y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento**. La OMS aconseja el consumo MODERADO de carnes rojas y procesadas, ya que un consumo excesivo se asocia a problemas de salud. No es necesario eliminarlas totalmente de la dieta, puesto que también nos aportan los beneficios explicados.



CARNES MAGRAS:
3-4 raciones/semana
CARNES ROJAS Y PROCESADAS:
máximo 2 veces/semana

4

Lentejas con verduras
Bacalao con tomate
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta en su jugo

5

Gazpacho
Salchichas de pollo al vino
Calabacines salteados
Pan
Fruta

6

Arroz con pollo
Salmón en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

7

Alubias estofadas
Huevos rellenos
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt

8

Ensalada de pasta
Carne mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta

11

Arroz a la marinera
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de tomate
Pan
Fruta en su jugo

12

Puchero de garbanzos
Revuelto de patatas
Judías verdes
Pan
Yogurt

13

Macarrones napolitana
Merluza a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

14

Salmorejo
Albóndigas de pollo
Patatas panaderas
Pan
Fruta

15

Lentejas estofadas
Empanadillas de atún
Menestra
Pan
Fruta

18

Ensaladilla
Lagrimitas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta en su jugo

19

Fideos a la cazuela
Buñuelos de bacalao
Tomate aliñado
Pan
Fruta

20

Alubias con verduras
Tortilla de patata
Judías verdes
Pan
Yogurt

21

Sopa de verduras con estrellitas
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas chips
Pan
Natilla
Refresco / Zumo

22

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

25

26

27

28

29