

# menú junio

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

## 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  
Merluza en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja

7

Alubias con verduras  
Huevos rellenos  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja

8

Ensalada de pasta (sin jamón cocido)  
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  
Lácteo de soja

13

Macarrones napolitana  
Merluza a la marinera  
Ensalada de maíz  
Pan  
Lácteo de soja

14

Salmorejo  
Albóndigas de pollo  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta

15

Lentejas con verduras  
Lenguado en salsa alicantina  
Menestra  
Pan  
Fruta

18

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

19

Fideos a la cazuela  
Bacalao ajoarriero  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta

20

Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Judías verdes  
Pan  
Lácteo de soja

21

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

22

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

25

26

27

28

29