

menú junio

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

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

Crema de calabaza
Bacalao con tomate
Zanahorias salteadas
Fruta en su jugo

5

Gazpacho (sin pan)
Lagrimitas de pollo en salsa
Calabacines salteados
Fruta

6

Arroz con pollo
Merluza en salsa alicantina
Tomate aliñado
Fruta

7

Crema de zanahoria
Huevos rellenos
Ensalada de zanahoria
Fruta

8

Ensalada de pasta (sin jamón cocido)
Carne mechada en salsa
Champiñones salteados
Fruta

11

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

12

Sopa de letras
Revuelto de patatas
Coliflor salteada
Fruta

13

Macarrones napolitana
Merluza a la marinera
Ensalada de maíz
Fruta

14

Gazpacho (sin pan)
Albóndigas de pollo
Patatas panaderas
Fruta

15

Sopa maravilla
Lenguado en salsa alicantina
Champiñones salteados
Fruta

18

Patatas con choco
Lagrimitas de pollo en salsa
Zanahorias salteadas
Fruta en su jugo

19

Fideos a la cazuela
Bacalao ajoarriero
Tomate aliñado
Fruta

20

Puré de patatas
Tortilla de patata
Berenjenas salteadas
Fruta

21

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

22

Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Fruta

25

26

27

28

29