

menú diciembre

LUNES

31

MARTES

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

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

BASAL

Colegio Itálica

Fuente de salud

Frutos secos



Son alimentos muy completos desde el punto de vista nutritivo, ya que tienen un **elevado contenido en proteínas**, de calidad semejante a las de las legumbres y un contenido en grasas variable donde **predominan los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados**. Son ricos en fibra y vitaminas, entre las que destacan la **vitamina E** y el **ácido fólico**. Son fuentes moderadas de **calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio, manganeso, cobre**, además de ricos en **antioxidantes y polifenoles**.



Por sus propiedades nutricionales son ideales para el complemento de desayunos, medias mañanas o meriendas. Por su importante valor energético y su gran aceptación, son especialmente indicados en la edad escolar, sin embargo, no se aconseja darlos enteros en menores de 5 años, ya que existe riesgo de atragantamiento. Debemos tener en cuenta, además, que son un alimento con un poder alergénico elevado, por lo que hasta los dos años no podemos introducirlos, y siempre bien molidos y triturados y bajo vigilancia.



3-4 raciones/semana
1 ración = 20-30 g

3

Cocido de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

4

Patatas con ternera
Merluza a la marinera
Judías verdes
Pan
Fruta fresca

5

Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Champiñones salteados
Pan
Yogurt

6

7

10

Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

11

Macarrones napolitana
Lomo adobado a la plancha
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt

12

Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Calabacines salteados
Pan
Yogurt

13

Sopa de picadillo
Pollo estofado
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca

14

Lentejas con verduras
Caella en adobo
Menestra
Pan
Fruta fresca

17

Berza gaditana
Varitas de merluza
Judías verdes
Pan
Fruta fresca

18

Arroz a la marinera
Lomo a la castellana
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

19

Puchero de garbanzos
Bacalao con tomate
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

20

Crema de calabaza
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas chips
Pan
Postre especial

21

Espaguetis napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca

24

25

26

27

28



ALJACATERING

www.aljacatering.com