

# menú diciembre

SIN LECHE DE VACA

Colegio Itálica

LUNES

31

MARTES

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

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

## 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  
Garbanzos con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca

4  
Patatas con verduras  
Merluza a la marinera  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca

5  
Crema de verduras  
Albóndigas de pollo en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Lácteo de soja

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  
Lácteo de soja

12  
Alubias con verduras  
Revuelto de patatas  
Calabacines salteados  
Pan  
Lácteo de soja

13  
Sopa de picadillo (sin jamón)  
Pollo estofado  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca

14  
Lentejas con verduras  
Caella en adobo  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

17  
Berza con verduras  
Varitas de merluza  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca

18  
Arroz a la marinera  
Lomo a la castellana (sin bacon)  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca

19  
Puchero de garbanzos  
Bacalao con tomate  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Lácteo de soja

20  
Crema de calabaza  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas chips  
Pan  
Lácteo de soja

21  
Espaguetis napolitana  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca

24

25

26

27

28



ALJACATERING

www.aljacatering.com