

menú diciembre

SIN LECHE, SOJA,
LEGUMBRES

Colegio Itálica

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

31

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

3

Arroz con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Fruta fresca

4

Patatas con verduras
Merluza a la marinera
Brocoli al vapor
Fruta fresca

5

Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Champiñones salteados
Fruta fresca

6

10

Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Fruta fresca

11

Macarrones napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Fruta fresca

12

Crema reina
Revuelto de patatas
Calabacines salteados
Fruta fresca

13

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

14

Patatas con choco
Caella en adobo
Brocoli al vapor
Fruta fresca

17

Ensalada de pasta (sin jamón
cocido)
Merluza en salsa verde
Berenjenas salteadas
Fruta fresca

18

Arroz a la marinera
Carne de cerdo mechada en
salsa
Ensalada de tomate
Fruta fresca

19

Sopa de verduras
Bacalao con tomate
Zanahorias salteadas
Fruta fresca

20

Crema de calabaza
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas chips
Fruta fresca

21

Espaguetis napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Fruta fresca

24

25

26

27

28

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



ALJACATERING

www.aljacatering.com