

menú febrero

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

BASAL

Colegio Itálica

El calcio

Alimenta tus huesos

El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. La función más importante del calcio es la **construcción de los huesos.**

A cualquier edad es importante ingerir suficiente calcio, pero es especialmente importante para los niños y adolescentes que están creciendo y desarrollando rápidamente sus huesos.

El calcio (Ca) ayuda a la salud dental, es también un tranquilizante natural que sirve para inducir el sueño y ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol. Los **lácteos** son ricos en calcio que es fácilmente absorbido y usado por el cuerpo. Los **vegetales verdes**, tales como brócoli y espinaca, también aportan a la ingesta de calcio. El calcio se encuentra también en algunos **frutos secos**, **legumbres**, y en **sardinas** y **anchoas**.



cantidad diaria de calcio } 1-3 años: 500 mg
4-8 años: 800 mg
> 9 años: 1.300 mg

4

Fideos a la cazuela
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

5

Lentejas con verduras
Salchichas de pollo al vino
Menestra
Pan
Yogurt

6

Arroz con tomate
Buñuelos de bacalao
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

7

Patatas con choco
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca

8

Alubias con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca

11

Puchero de garbanzos
Carne de cerdo mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca

12

Macarrones napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca

13

Crema de legumbres
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan
Yogurt

14

Sopa de verduras con fideos
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt

15

Arroz con pollo
Empanadillas de atún
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

18

Lentejas con verduras
Tortilla de atún
Menestra
Pan
Fruta fresca

19

Crema de verduras
Pechuga de pollo alicantina
Patatas dados
Pan
Yogurt

20

Cocido de garbanzos
Varitas de merluza
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

21

Paella
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

22

Patatas con ternera
Bacalao con tomate
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca

25

Espaguetis boloñesa
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca

26

Sopa de arroz
Hamburguesa de pollo plancha
Judías verdes
Pan
Fruta fresca

27

Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Calabacines salteados
Pan
Yogurt

28



ALJACATERING

www.aljacatering.com