

menú marzo

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

BASAL

Colegio Sagrado Corazón

**4 raciones
por semana**

Los pescados son una buena fuente de **proteínas** de elevada calidad, **vitamina D**, **calcio** y **yodo**, y son muy ricos en **ácidos grasos poliinsaturados omega-3**, especialmente los pescados azules. Los ácidos grasos omega-3 son esenciales, es decir, nuestro cuerpo no puede producirlos, por lo que debemos ingerirlos en la dieta. Estos ácidos grasos **reducen el colesterol "malo"** (LDL), bajan los niveles de **triglicéridos**, son beneficiosos para la **prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune** y son fundamentales en el desarrollo del **sistema nervioso** y en el **crecimiento** en general. El consumo de pescados es especialmente importante en la edad infantil.



**1 ración
=
60-90 g**

5

Garbanzos con verduras
Empanadillas de atún
Calabacines salteados
Pan
Fruta en su jugo

6

Crema de zanahoria
Albóndigas de pollo
Patatas panadera
Pan
Yogurt

7

Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

8

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

9

Patatas con choco
Tortilla francesa
Judias verdes
Pan
Fruta

12

Paella
Nugget de pollo
Ensalada de tomate
Pan
Fruta en su jugo

13

Lentejas con verduras
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

14

Espaguetis boloñesa
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

15

Sopa de verduras con fideos
Pollo asado
Menestra
Pan
Yogurt

16

Crema de legumbres
Bacalao con tomate
Arroz salteado
Pan
Fruta

19

Fideos a la marinera
Carne mechada en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta en su jugo

20

Patatas con ternera
Buñuelos de bacalao
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

21

Puchero de garbanzos
Revuelto de York
Judias verdes
Pan
Yogurt

22

Crema de calabaza
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas dados
Pan
Fruta

23

Arroz con tomate
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

26

27

28

29

30