

# menú diciembre

SIN FRUTOS SECOS

Colegio Sagrado Corazón

LUNES

31

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

3

Cocido de garbanzos  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca

10

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

17

Berza gaditana  
Varitas de merluza  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca

24

MARTES

4

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

11

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

18

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

25

MIÉRCOLES

5

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

12

Alubias con verduras  
Revuelto de patatas  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt

19

Puchero de garbanzos  
Bacalao con tomate  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt

26

JUEVES

6

13

Sopa de picadillo  
Pollo estofado  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca

20

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

27

VIERNES

1

7

14

Lentejas con verduras  
Caella en adobo  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

21

Espaguetis napolitana  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca

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