

# menú diciembre

SIN HUEVO Y F.S.

Colegio Sagrado Corazón

LUNES

31

MARTES

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

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

3

Cocido de garbanzos  
Salchichas de pollo al vino  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca

4

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

5

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

6

7

10

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

11

Macarrones napolitana (sin  
huevo)  
Lomo adobado a la plancha  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt

12

Alubias con verduras  
Merluza a la marinera  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt

13

Sopa de arroz (sin huevo)  
Pollo estofado  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca

14

Lentejas con verduras  
Caella en adobo  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

17

Berza gaditana  
Varitas de merluza  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca

18

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

19

Puchero de garbanzos  
Bacalao con tomate  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt

20

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

21

Espaguetis napolitana (sin huevo)  
Lenguado en salsa alicantina  
Ensalada de maíz  
Pan  
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