

# 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 Sagrado Corazón

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