

menú febrero

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SIN LECHE Y SIN MARISCO

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
Fruta fresca

5

Lentejas con verduras
Salchichas de pollo al vino
Menestra
Lácteo de soja

6

Arroz con tomate
Bacalao ajoarriero
Ensalada de maíz
Lácteo de soja

7

Patatas con verduras
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Fruta fresca

8

Alubias con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Fruta fresca

11

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

12

Macarrones napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Fruta fresca

13

Crema de legumbres
Tortilla francesa
Judías verdes
Lácteo de soja

14

Sopa de verduras con fideos
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Lácteo de soja

15

Arroz con pollo
Caella en adobo
Ensalada de tomate
Fruta fresca

18

Lentejas con verduras
Tortilla de atún
Menestra
Fruta fresca

19

Crema de verduras
Pechuga de pollo alicantina
Patatas dados
Lácteo de soja

20

Garbanzos con verduras
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Lácteo de soja

21

Arroz con verduras
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Fruta fresca

22

Patatas con verduras
Bacalao con tomate
Ensalada de maíz
Fruta fresca

25

Espaguetis boloñesa
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Fruta fresca

26

Sopa de arroz
Hamburguesa de pollo plancha
Judías verdes
Fruta fresca

27

Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Calabacines salteados
Lácteo de soja

28



ALJACATERING

www.aljacatering.com