

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 Pedro Poveda

**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

Alubias estofadas
 Tortilla de patata
 Menestra
 Pan
 Fruta en su jugo

6

Fideos a la cazuela
 Varitas de merluza
 Zanahorias salteadas
 Pan
 Yogurt

7

Lentejas con verduras
 Pechuga de pollo alicantina
 Ensalada de tomate
 Pan
 Yogurt

8

Sopa de letras
 Salchichas de pollo al vino
 Champiñones salteados
 Pan
 Fruta

9

Arroz con tomate
 Filete de corvina en salsa
 Ensalada de maíz
 Pan
 Fruta

12

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

13

Crema de zanahoria
 Albóndigas de pollo
 Patatas panaderas
 Pan
 Fruta

14

Arroz con pollo
 Lenguado en salsa alicantina
 Tomate aliñado
 Pan
 Yogurt

15

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

16

Patatas con choco
 Tortilla francesa
 Judias verdes
 Pan
 Fruta

19

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

20

Lentejas con verduras
 Merluza a la marinera
 Zanahorias salteadas
 Pan
 Yogurt

21

Espaguetis boloñesa
 Tortilla de atún
 Ensalada de maíz
 Pan
 Yogurt

22

Sopa de verduras con fideos
 Pollo asado
 Menestra
 Pan
 Fruta

23

Crema de legumbres
 Bacalao con tomate
 Arroz salteado
 Pan
 Fruta

26

27

28

29

30