

menú marzo

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

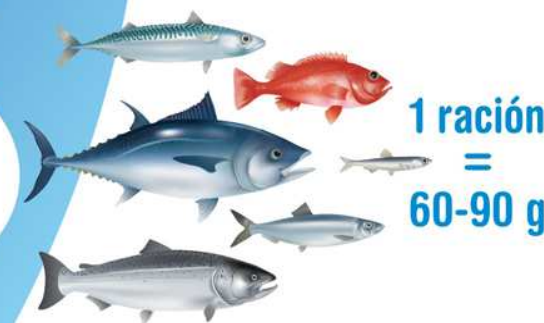
VIERNES

CELIACO

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 con verduras
Tortilla de patata
Menestra
Pan sin gluten
Fruta en su jugo

6

Fideos a la cazuela (sin gluten)
Caella en salsa verde
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Yogurt

7

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

8

Sopa de fideos (sin gluten)
Salchichas de pollo al vino
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Fruta

9

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

12

Garbanzos con verduras
Bacalao ajoarriero
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta en su jugo

13

Crema de zanahoria
Albóndigas de pollo (sin gluten)
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Fruta

14

Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt

15

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

16

Patatas con choco
Tortilla francesa
Judias verdes
Pan sin gluten
Fruta

19

Paella
Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta en su jugo

20

Lentejas con verduras
Merluza a la marinera (sin gluten)
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Yogurt

21

Espaguetis boloñesa (sin gluten)
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Yogurt

22

Sopa de verduras con fideos (sin gluten)
Pollo asado
Menestra
Pan sin gluten
Yogurt

23

Crema de legumbres
Bacalao ajoarriero
Arroz salteado
Pan sin gluten
Fruta

26

27

28

29

30