

menú junio

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

Hierro y proteínas Carnes y derivados

Las carnes contienen un **20% de proteínas de elevada calidad**. En cuanto a las vitaminas, aportan cantidades moderadas de **tiamina** y **riboflavina** y elevadas cantidades de **niacina** y **vitamina B12**. En relación con los minerales, aportan **hierro, selenio, potasio y zinc**, siendo el más importante el contenido en **hierro de fácil asimilación** por nuestro organismo (hierro hemo). Es importante destacar su contenido en hierro, ya que las necesidades de este mineral son muy elevadas durante la infancia. Debido a su contenido en grasas saturadas, es muy importante **elegir cortes magros y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento**. La OMS aconseja el consumo MODERADO de carnes rojas y procesadas, ya que un consumo excesivo se asocia a problemas de salud. No es necesario eliminarlas totalmente de la dieta, puesto que también nos aportan los beneficios explicados.



CARNES MAGRAS:
3-4 raciones/semana
CARNES ROJAS Y PROCESADAS:
máximo 2 veces/semana

4

Fideos a la marinera
Flamenquines
Ensalada de tomate
Pan
Fruta

5

Crema de zanahoria
Albóndigas de pescado
Arroz salteado
Pan
Fruta

6

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan integral
Yogurt

7

Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

8

Sopa de picadillo
Pollo asado
Menestra
Pan
Fruta

11

12

Gazpacho
Salchichas de pollo al vino
Calabacines salteados
Pan
Fruta

13

Arroz con pollo
Salmón en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan integral
Yogurt

14

Alubias estofadas
Huevos rellenos
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

15

Ensalada de pasta
Carne mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta

18

Arroz a la marinera
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de tomate
Pan
Fruta

19

Puchero de garbanzos
Revuelto de patatas
Judías verdes
Pan
Fruta

20

Macarrones napolitana
Merluza a la marinera
Ensalada de maíz
Pan integral
Fruta

21

Salmorejo
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas chips
Pan
Natilla
Refresco / Zumo

22

Lentejas estofadas
Empanadillas de atún
Menestra
Pan
Fruta

25

26

27

28

29