

# menú junio

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

## 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 (sin gluten)  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de tomate  
Pan sin gluten  
Fruta

5

Crema de zanahoria  
Lenguado en amarillo  
Arroz salteado  
Pan sin gluten  
Fruta

6

Garbanzos con verduras  
Tortilla francesa  
Judías verdes  
Pan sin gluten  
Yogurt

7

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

8

Sopa de picadillo (sin gluten)  
Pollo asado  
Menestra  
Pan sin gluten  
Fruta

11

12

Gazpacho (sin gluten)  
Salchichas de pollo al vino  
Calabacines salteados  
Pan sin gluten  
Fruta

13

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

14

Alubias con verduras (sin gluten)  
Huevos rellenos (sin gluten)  
Ensalada de zanahoria  
Pan sin gluten  
Fruta

15

Ensalada de pasta (sin gluten)  
Carne mechada en salsa (sin gluten)  
Champiñones salteados  
Pan sin gluten  
Fruta

18

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

19

Puchero de garbanzos  
Revuelto de patatas  
Judías verdes  
Pan sin gluten  
Fruta

20

Macarrones napolitana (sin gluten)  
Merluza a la marinera (sin gluten)  
Ensalada de maíz  
Pan sin gluten  
Fruta

21

Gazpacho (sin gluten)  
Hamburguesa de pollo (sin salsa)  
Patatas chips  
Pan sin gluten  
Natilla  
Refresco / Zumo

22

Lentejas con verduras (sin gluten)  
Lenguado en salsa alicantina  
Menestra  
Pan sin gluten  
Fruta

25

26

27

28

29