

# menú diciembre

BASAL

Colegio Pedro Poveda

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

31

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

3

Puchero de garbanzos  
Empanadillas de atún  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

4

Arroz a la marinera  
Pollo estofado  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca

5

Coditos napolitana  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan integral  
Yogurt

6

7

10

Cocido de garbanzos  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca

11

Patatas con ternera  
Merluza a la marinera  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca

12

Crema de verduras  
Albóndigas de pollo en salsa  
Champiñones salteados  
Pan integral  
Yogurt

13

Arroz con tomate  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca

14

Fideos a la marinera  
Pechuga de pollo alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca

17

Arroz con pollo  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca

18

Macarrones napolitana  
Lomo adobado a la plancha  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca

19

Alubias con verduras  
Revuelto de patatas  
Calabacines salteados  
Pan integral  
Fruta fresca

20

Sopa navideña  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas chips  
Pan  
Postre especial

21

Lentejas con verduras  
Caella en adobo  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

24

25

26

27

28

Fuente de salud

## Frutos secos



Son alimentos muy completos desde el punto de vista nutritivo, ya que tienen un **elevado contenido en proteínas**, de calidad semejante a las de las legumbres y un contenido en grasas variable donde **predominan los ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados**. Son ricos en fibra y vitaminas, entre las que destacan la **vitamina E** y el **ácido fólico**. Son fuentes moderadas de **calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio, manganeso, cobre**, además de ricos en **antioxidantes y polifenoles**.



Por sus propiedades nutricionales son ideales para el complemento de desayunos, medias mañanas o meriendas. Por su importante valor energético y su gran aceptación, son especialmente indicados en la edad escolar, sin embargo, no se aconseja darlos enteros en menores de 5 años, ya que existe riesgo de atragantamiento. Debemos tener en cuenta, además, que son un alimento con un poder alergénico elevado, por lo que hasta los dos años no podemos introducirlos, y siempre bien molidos y triturados y bajo vigilancia.



**3-4 raciones/semana**  
**1 ración = 20-30 g**



ALJACATERING

www.aljacatering.com