

menú febrero

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

El calcio

Alimenta tus huesos

El calcio es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. La función más importante del calcio es la **construcción de los huesos.**

A cualquier edad es importante ingerir suficiente calcio, pero es especialmente importante para los niños y adolescentes que están creciendo y desarrollando rápidamente sus huesos.

El calcio (Ca) ayuda a la salud dental, es también un tranquilizante natural que sirve para inducir el sueño y ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol. Los **lácteos** son ricos en calcio que es fácilmente absorbido y usado por el cuerpo. Los **vegetales verdes**, tales como brócoli y espinaca, también aportan a la ingesta de calcio. El calcio se encuentra también en algunos **frutos secos**, **legumbres**, y en **sardinas** y **anchoas**.



cantidad diaria de calcio } 1-3 años: 500 mg
4-8 años: 800 mg
> 9 años: 1.300 mg

4

Crema de calabacín
Lomo a la castellana (sin gluten)
Arroz salteado
Pan sin gluten
Fruta fresca

5

Sopa de fideos (sin gluten)
Lenguado a la marinera (sin gluten)
Judías verdes
Pan sin gluten
Fruta fresca

6

Berza con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Yogurt

7

Arroz a la marinera
Lagrimitas de pollo en salsa (sin gluten)
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta fresca

8

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

11

Fideos a la cazuela (sin gluten)
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca

12

Lentejas con verduras
Salchichas de pollo al vino
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca

13

Arroz con tomate
Bacalao ajoarriero
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Yogurt

14

Patatas con choco
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca

15

Alubias con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca

18

Puchero de garbanzos
Carne mechada en salsa (sin gluten)
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca

19

Macarrones napolitana (sin gluten)
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca

20

Crema de legumbres
Tortilla francesa
Judías verdes
Pan sin gluten
Yogurt

21

Sopa de verduras con fideos (sin gluten)
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Fruta fresca

22

Arroz con pollo
Caella en salsa verde
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta fresca

25

Lentejas con verduras
Tortilla de atún
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca

26

Crema de verduras
Pechuga de pollo alicantina
Patatas dados
Pan sin gluten
Fruta fresca

27

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

28



ALJACATERING

www.aljacatering.com