

# menú diciembre

SIN HUEVO, ALUBIAS,  
GUISANTES Y F.S.

Colegio Pedro Poveda

LUNES

31

MARTES

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

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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**

3  
Puchero de garbanzos  
Lenguado a la marinera  
Coliflor salteada  
Pan  
Fruta fresca

4  
Arroz a la marinera  
Pollo estofado  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca

5  
Macarrones napolitana (sin huevo)  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan integral  
Yogurt

10  
Cocido de garbanzos  
Salchichas de pollo al vino  
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  
Bacalao ajoarriero  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca

14  
Fideos a la marinera (sin huevo)  
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 (sin huevo)  
Salchichas de pollo al vino  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca

19  
Crema reina  
Merluza a la marinera  
Calabacines salteados  
Pan integral  
Fruta fresca

20  
Sopa navideña (sin huevo)  
Hamburguesa de pollo plancha  
Patatas chips  
Pan  
Postre especial

21  
Lentejas con verduras  
Caella en adobo  
Brocoli al vapor  
Pan  
Fruta fresca

24

25

26

27

28



ALJACATERING

www.aljacatering.com