

menú diciembre

SIN LEGUMBRES

Colegio Juan Nepomuceno Rojas

LUNES

31

MARTES

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

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

3

Puré de patatas
Empanadillas de atún
Coliflor salteada
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
Yogurt

6

7

10

Arroz con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

11

Patatas con ternera
Merluza a la marinera
Brocoli al vapor
Pan
Yogurt

12

Crema de verduras
Albóndigas de pollo en salsa
Champiñones salteados
Pan
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
Salchichas de pollo al vino
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca

19

Crema reina
Revuelto de patatas
Calabacines salteados
Pan
Yogurt

20

Sopa navideña
Hamburguesa de pollo plancha
Patatas chips
Pan
Postre especial

21

Patatas con choco
Caella en adobo
Brocoli al vapor
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