

menú febrero

SIN LEGUMBRES

Colegio Juan Nepomuceno Rojas

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca

5

Sopa de estrellas
Albóndigas de merluza en salsa
Coliflor salteada
Pan
Yogurt

6

Crema de puerros
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

7

Arroz a la marinera
Lagrimitas de pollo en salsa
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

8

Coditos napolitana
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca

11

Fideos a la cazuela
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

12

Crema de champiñones
Salchichas de pollo al vino
Berenjenas salteadas
Pan
Fruta fresca

13

Arroz con tomate
Buñuelos de bacalao
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

14

Patatas con choco
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

15

Crema reina
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca

18

Crema de zanahoria
Came de cerdo mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta fresca

19

Macarrones napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt

20

Puré de patatas
Tortilla francesa
Brocoli al vapor
Pan
Yogurt

21

Sopa de verduras con fideos
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca

22

Arroz con pollo
Empanadillas de atún
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

25

Macarrones al pesto
Tortilla de atún
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca

26

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

27

Sopa de fideos
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

28



ALJACATERING

www.aljacatering.com