

# menú febrero

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

INFANTIL

E.I. Acebuche

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

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

5

Lentejas con verduras  
Salchichas de pollo al vino  
Menestra  
Pan  
Yogurt

6

Arroz con tomate  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt

7

Patatas con choco  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca

8

Puré de alubias  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta fresca

11

Puchero de garbanzos  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta fresca

12

Macarrones napolitana  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca

13

Crema de legumbres  
Tortilla francesa  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt

14

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

15

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

18

Lentejas con verduras  
Tortilla de atún  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

19

Crema de verduras  
Pechuga de pollo alicantina  
Patatas dados  
Pan  
Yogurt

20

Garbanzos con verduras  
Varitas de merluza  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt

21

Paella  
Lomo adobado a la plancha  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca

22

Patatas con ternera  
Bacalao con tomate  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca

25

Espaguetis boloñesa  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca

26

Sopa de arroz  
Hamburguesa de pollo plancha  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca

27

Puré de alubias  
Revuelto de patatas  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt

28



ALJACATERING

www.aljacatering.com

# menú febrero

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

TRANSICION

VIERNES

4

Crema de puerros  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas

5

Lentejas con verduras TX  
Salchichas de pollo al vino  
Menestra  
Pan  
Yogurt

6

Crema de calabaza  
Buñuelos de bacalao  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt

7

Patatas con choco TX  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Pan  
TX de frutas

8

Puré de alubias  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Pan  
TX de frutas

11

Puré de garbanzos  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
TX de frutas

12

Crema de calabacin  
Merluza en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
TX de frutas

13

Crema de legumbres  
Tortilla francesa  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt

14

Crema de zanahoria  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Yogurt

15

Crema reina  
Empanadillas de atún  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas

18

Lentejas con verduras TX  
Tortilla de atún  
Menestra  
Pan  
TX de frutas

19

Crema de verduras  
Pechuga de pollo alicantina  
Patatas dados  
Pan  
Yogurt

20

Garbanzos con verduras TX  
Varitas de merluza  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt

21

Crema de calabaza  
Lomo adobado a la plancha  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas

22

Patatas con ternera TX  
Bacalao con tomate  
Judías verdes  
Pan  
TX de frutas

25

Crema reina  
Merluza en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas

26

Crema de puerros  
Hamburguesa de pollo plancha  
Judías verdes  
Pan  
TX de frutas

27

Puré de alubias  
Revuelto de patatas  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt

28

E.I. Acebuche

## 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



ALJACATERING

www.aljacatering.com

# menú febrero

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TRITURADO

E.I. Acebuche

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



ALJACATERING

www.aljacatering.com

4

TX verdura y patatas con  
lenguado  
TX de frutas

5

TX verdura y arroz con lentejas  
Yogurt

6

TX verdura y patatas con bacalao  
Yogurt

7

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

8

TX verdura y patatas con alubias  
TX de frutas

11

TX arroz con garbanzos  
TX de frutas

12

TX verdura y patatas con merluza  
TX de frutas

13

TX arroz con garbanzos y alubias  
Yogurt

14

TX verdura y patatas con pollo  
Yogurt

15

TX verdura y arroz con lenguado  
TX de frutas

18

TX verdura y patatas con lentejas  
TX de frutas

19

TX verdura y arroz con pollo  
Yogurt

20

TX patatas con garbanzos  
Yogurt

21

TX verdura y arroz con lomo  
TX de frutas

22

TX verdura y patatas con bacalao  
TX de frutas

25

TX verdura y arroz con merluza  
TX de frutas

26

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

27

TX verdura y arroz con alubias  
Yogurt

28

# menú febrero

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SIN HUEVO

E.I. Acebuche

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



ALJACATERING

www.aljacatering.com

4

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

5

Lentejas con verduras  
Salchichas de pollo al vino  
Menestra  
Yogurt

6

Arroz con tomate  
Bacalao ajoarriero  
Ensalada de maíz  
Yogurt

7

Patatas con choco  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Fruta fresca

8

Puré de alubias  
Merluza en salsa alicantina  
Calabacines salteados  
Fruta fresca

11

Puchero de garbanzos  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Champiñones salteados  
Fruta fresca

12

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

13

Crema de legumbres  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Judías verdes  
Yogurt

14

Sopa de verduras con fideos (sin huevo)  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Yogurt

15

Arroz con pollo  
Caella en adobo  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca

18

Lentejas con verduras  
Salchichas de pollo al vino  
Menestra  
Fruta fresca

19

Crema de verduras  
Pechuga de pollo alicantina  
Patatas dados  
Yogurt

20

Garbanzos con verduras  
Varitas de merluza  
Zanahorias salteadas  
Yogurt

21

Paella  
Lomo adobado a la plancha  
Tomate aliñado  
Fruta fresca

22

Patatas con ternera  
Bacalao con tomate  
Ensalada de maíz  
Fruta fresca

25

Espaguetis boloñesa (sin huevo)  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Fruta fresca

26

Sopa de arroz (sin huevo)  
Hamburguesa de pollo plancha  
Judías verdes  
Fruta fresca

27

Puré de alubias  
Lenguado a la marinera  
Calabacines salteados  
Yogurt

28

# menú febrero

SIN LECHE DE VACA

E.I. Acebuche

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

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

5

Lentejas con verduras  
Salchichas de pollo al vino  
Menestra  
Lácteo de soja

6

Arroz con tomate  
Bacalao ajoarriero  
Ensalada de maíz  
Lácteo de soja

7

Patatas con choco  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Fruta fresca

8

Puré de alubias  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Fruta fresca

11

Puchero de garbanzos  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Champiñones salteados  
Fruta fresca

12

Macarrones napolitana  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Fruta fresca

13

Crema de legumbres  
Tortilla francesa  
Judías verdes  
Lácteo de soja

14

Sopa de verduras con fideos  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Lácteo de soja

15

Arroz con pollo  
Caella en adobo  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca

18

Lentejas con verduras  
Tortilla de atún  
Menestra  
Fruta fresca

19

Crema de verduras  
Pechuga de pollo alicantina  
Patatas dados  
Lácteo de soja

20

Garbanzos con verduras  
Varitas de merluza  
Zanahorias salteadas  
Lácteo de soja

21

Paella  
Lomo adobado a la plancha  
Tomate aliñado  
Fruta fresca

22

Patatas con verduras  
Bacalao con tomate  
Ensalada de maíz  
Fruta fresca

25

Espaguetis boloñesa  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Fruta fresca

26

Sopa de arroz  
Hamburguesa de pollo plancha  
Judías verdes  
Fruta fresca

27

Puré de alubias  
Revuelto de patatas  
Calabacines salteados  
Lácteo de soja

28

## 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



ALJACATERING

www.aljacatering.com

# menú febrero

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TRANSICION SIN CARNE

E.I. Acebuche

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 puerros  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas

5

Lentejas con verduras TX  
Tortilla francesa  
Menestra  
Pan  
Yogurt

6

Crema de calabaza  
Buñuelos de bacalao  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt

7

Patatas con choco TX  
Merluza en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
TX de frutas

8

Puré de alubias  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Pan  
TX de frutas

11

Puré de garbanzos  
Revuelto de patatas  
Champiñones salteados  
Pan  
TX de frutas

12

Crema de calabacín  
Merluza en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
TX de frutas

13

Crema de legumbres  
Tortilla francesa  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt

14

Crema de zanahoria  
Albóndigas de merluza en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Yogurt

15

Puré de patatas  
Empanadillas de atún  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas

18

Lentejas con verduras TX  
Tortilla de atún  
Menestra  
Pan  
TX de frutas

19

Crema de verduras  
Lenguado en salsa alicantina  
Patatas dados  
Pan  
Yogurt

20

Garbanzos con verduras TX  
Varitas de merluza  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt

21

Crema de calabaza  
Huevos en salsa  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas

22

Patatas con verduras TX  
Bacalao con tomate  
Judías verdes  
Pan  
TX de frutas

25

Puré de patatas  
Merluza en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas

26

Crema de puerros  
Salmón en salsa alicantina  
Judías verdes  
Pan  
TX de frutas

27

Puré de alubias  
Revuelto de patatas  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt

28



ALJACATERING

www.aljacatering.com

# menú febrero

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

TRANSICION SIN HUEVO,  
LECHE, SOJA, PESCADO

E.I. Acebuche

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 puerros  
Pollo estofado  
Tomate aliñado  
TX de frutas

5

Lentejas con verduras TX  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Menestra  
TX de frutas

6

Crema de calabaza  
Pechuga de pollo alicantina  
Judías verdes  
TX de frutas

7

Patatas con choco TX  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
TX de frutas

8

Puré de alubias  
Hamburguesa de pollo plancha  
Calabacines salteados  
TX de frutas

11

Puré de garbanzos  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Champiñones salteados  
TX de frutas

12

Crema de calabacin  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Zanahorias salteadas  
TX de frutas

13

Crema de legumbres  
Pechuga de pollo alicantina  
Judías verdes  
TX de frutas

14

Crema de zanahoria  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
TX de frutas

15

Crema reina  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Tomate aliñado  
TX de frutas

18

Lentejas con verduras TX  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Menestra  
TX de frutas

19

Crema de verduras  
Pechuga de pollo alicantina  
Patatas dados  
TX de frutas

20

Garbanzos con verduras TX  
Hamburguesa de pollo plancha  
Zanahorias salteadas  
TX de frutas

21

Crema de calabaza  
Pechuga de pollo alicantina  
Tomate aliñado  
TX de frutas

22

Patatas con verduras TX  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Judías verdes  
TX de frutas

25

Crema reina  
Carne de cerdo mechada en salsa  
Tomate aliñado  
TX de frutas

26

Crema de puerros  
Hamburguesa de pollo plancha  
Judías verdes  
TX de frutas

27

Puré de alubias  
Pechuga de pollo alicantina  
Calabacines salteados  
TX de frutas

28



ALJACATERING

www.aljacatering.com

# menú febrero

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Crema de puerros  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
TX de frutas

5

Lentejas con verduras TX  
Salchichas de pollo al vino  
Menestra  
Lácteo de soja

6

Crema de calabaza  
Bacalao ajoarriero  
Judías verdes  
Lácteo de soja

7

Patatas con choco TX  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
TX de frutas

8

Puré de alubias  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
TX de frutas

11

Puré de garbanzos  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Champiñones salteados  
TX de frutas

12

Crema de calabacin  
Merluza en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
TX de frutas

13

Crema de legumbres  
Tortilla francesa  
Judías verdes  
Lácteo de soja

14

Crema de zanahoria  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Lácteo de soja

15

Crema reina  
Caella en adobo  
Tomate aliñado  
TX de frutas

18

Lentejas con verduras TX  
Tortilla de atún  
Menestra  
TX de frutas

19

Crema de verduras  
Pechuga de pollo alicantina  
Patatas dados  
Lácteo de soja

20

Garbanzos con verduras TX  
Varitas de merluza  
Zanahorias salteadas  
Lácteo de soja

21

Crema de calabaza  
Lomo adobado a la plancha  
Tomate aliñado  
TX de frutas

22

Patatas con verduras TX  
Bacalao con tomate  
Judías verdes  
TX de frutas

25

Crema reina  
Merluza en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
TX de frutas

26

Crema de puerros  
Hamburguesa de pollo plancha  
Judías verdes  
TX de frutas

27

Puré de alubias  
Revuelto de patatas  
Calabacines salteados  
Lácteo de soja

28

TRANSICION SIN LECHE DE  
VACA

E.I. Acebuche

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



ALJACATERING

www.aljacatering.com



# menú febrero

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Crema de puerros  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas

5

Lentejas con verduras TX  
Salchichas de pollo al vino  
Menestra  
Pan  
Yogurt

6

Crema de champiñones  
Buñuelos de bacalao  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt

7

Patatas con choco TX  
Pollo asado  
Coliflor salteada  
Pan  
TX de frutas

8

Puré de alubias  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Pan  
TX de frutas

11

Puré de garbanzos  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Champiñones salteados  
Pan  
TX de frutas

12

Crema de calabacín  
Merluza en salsa alicantina  
Calabacines salteados  
Pan  
TX de frutas

13

Crema de legumbres  
Tortilla francesa  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt

14

Crema de puerros  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Yogurt

15

Crema reina  
Empanadillas de atún  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas

18

Lentejas con verduras TX  
Tortilla de atún  
Menestra  
Pan  
TX de frutas

19

Crema de verduras (sin  
zanahoria)  
Pechuga de pollo alicantina  
Patatas dados  
Pan  
Yogurt

20

Garbanzos con verduras TX  
Varitas de merluza  
Champiñones salteados  
Pan  
Yogurt

21

Puré de patatas  
Lomo adobado a la plancha  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas

22

Patatas con ternera TX  
Bacalao con tomate  
Judías verdes  
Pan  
TX de frutas

25

Crema reina  
Merluza en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas

26

Crema de puerros  
Hamburguesa de pollo plancha  
Judías verdes  
Pan  
TX de frutas

27

Puré de alubias  
Revuelto de patatas  
Calabacines salteados  
Pan  
Yogurt

28

TRANSICION SIN  
ZANAHORIA NI CALABAZA

E.I. Acebuche

## 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



ALJACATERING

www.aljacatering.com

# menú febrero

TRITURADO  
POLLO-TERNERA

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

5

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

6

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

7

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

8

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

11

TX verdura y arroz con ternera  
TX de frutas

12

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

13

TX verdura y arroz con ternera  
TX de frutas

14

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

15

TX verdura y arroz con ternera  
TX de frutas

18

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

19

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

20

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

21

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

22

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

25

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

26

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

27

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

28

E.I. Acebuche

## 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



ALJACATERING

www.aljacatering.com

# menú febrero

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

TX verdura y patatas con  
lenguado  
TX de frutas

5

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

6

TX verdura y patatas con bacalao  
TX de frutas

7

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

8

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

11

TX verdura y arroz con lomo  
TX de frutas

12

TX verdura y patatas con merluza  
TX de frutas

13

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

14

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

15

TX verdura y arroz con lenguado  
TX de frutas

18

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

19

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

20

TX verdura y patatas con merluza  
TX de frutas

21

TX verdura y arroz con lomo  
TX de frutas

22

TX verdura y patatas con bacalao  
TX de frutas

25

TX verdura y arroz con merluza  
TX de frutas

26

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

27

TX verdura y arroz con lenguado  
TX de frutas

28

TRITURADO SIN  
LEGUMBRES Y LECHE

E.I. Acebuche

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



ALJACATERING

www.aljacatering.com

# menú febrero

TRITURADO SIN LEGUMBRES

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

TX verdura y patatas con lenguado  
TX de frutas

5

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

6

TX verdura y patatas con bacalao  
TX de frutas

7

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

8

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

11

TX verdura y arroz con lomo  
TX de frutas

12

TX verdura y patatas con merluza  
TX de frutas

13

TX verdura y arroz con ternera  
TX de frutas

14

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

15

TX verdura y arroz con lenguado  
TX de frutas

18

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

19

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

20

TX verdura y patatas con merluza  
TX de frutas

21

TX verdura y arroz con lomo  
TX de frutas

22

TX verdura y patatas con bacalao  
TX de frutas

25

TX verdura y arroz con merluza  
TX de frutas

26

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

27

TX verdura y arroz con lenguado  
TX de frutas

28

E.I. Acebuche

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



ALJACATERING

www.aljacatering.com

# menú febrero

SIN FRUTOS SECOS

E.I. Acebuche

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

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

5

Lentejas con verduras  
Salchichas de pollo al vino  
Menestra  
Yogurt

6

Arroz con tomate  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de maíz  
Yogurt

7

Patatas con choco  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Fruta fresca

8

Puré de alubias  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Fruta fresca

11

Puchero de garbanzos  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Champiñones salteados  
Fruta fresca

12

Macarrones napolitana  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Fruta fresca

13

Crema de legumbres  
Tortilla francesa  
Judías verdes  
Yogurt

14

Sopa de verduras con fideos  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Yogurt

15

Arroz con pollo  
Empanadillas de atún  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca

18

Lentejas con verduras  
Tortilla de atún  
Menestra  
Fruta fresca

19

Crema de verduras  
Pechuga de pollo alicantina  
Patatas dados  
Yogurt

20

Garbanzos con verduras  
Varitas de merluza  
Zanahorias salteadas  
Yogurt

21

Paella  
Lomo adobado a la plancha  
Tomate aliñado  
Fruta fresca

22

Patatas con ternera  
Bacalao con tomate  
Ensalada de maíz  
Fruta fresca

25

Espaguetis boloñesa  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Fruta fresca

26

Sopa de arroz  
Hamburguesa de pollo plancha  
Judías verdes  
Fruta fresca

27

Puré de alubias  
Revuelto de patatas  
Calabacines salteados  
Yogurt

28

## 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



ALJACATERING

www.aljacatering.com