

MARZO 2020



Colegio Alma

## SUGERENCIAS CENA

LUNES: Sandwich De Pollo Con Lechuga/Fruta

MARTES: Pescado/Champiñones / Fruta

Miércoles: Revuelto De Verduras/York Plancha/ Lácteo

JUEVES: Sopa de picadillo/ CROQUETAS DE PESCADO/FRUTA

VIERNES: Filete plancha/ Ensalada Mixta/Lácteo

## PROPIEDADES

**\*TOMATE:** Rico en Vitamina C, licopeno y antioxidantes

**\*AJO:** Mejora la circulación, reduce el colesterol

**\*ESPINACAS:** Rica en ác. Fólico, fibra, vitamina K. Protege la mucosa del estómago.

**\*LECHUGA:** Pobre en calorías y sodio. Con vitaminas A, C, B y del grupo B. Alivia cansancio, anemia.

**\*JUDÍAS VERDES:** Ricas en betacaroteno, fibra, potasio y ácido fólico.

TODAS las comidas se acompañan con pan (2 DÍAS INTEGRAL) y agua. MELÓN, SANDIA, PERA, PLÁTANO, MANZANA. SE RECOMIENDA HACER EJERCICIO DIARIO Y UNA VIDA



**ESTA SEMANA  
COMEMOS  
VERDURAS**



## LUNES



PRIMER PLATO: Lentejas Con Chorizo, Zanahoria Y Patata

SEGUNDO PLATO: Bacalao Frito

## MARTES



PRIMER PLATO: Arroz Con Verduras (Zanahoria, judía Verdes, Espárragos)

SEGUNDO PLATO: Ensalada Mixta Con Queso Fresco

## MIÉRCOLES



PRIMER PLATO: Sopa De Pescada

SEGUNDO PLATO: Hamburguesa de ternera Con Ensalada De Lechuga Y Zanahoria

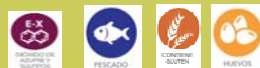
## JUEVES



PRIMER PLATO: Crema de verduras (zanahoria, calabacín, tomate, pimiento)

SEGUNDO PLATO: Carrillada en salsa con patatas al horno

## VIERNES



PRIMER PLATO: Espirales De Verduras Con Atún Y Tomate

SEGUNDO PLATO: Revuelto De Espinacas.