

menú abril

LUNES

30

2
Patatas con choco
Salchichas de pollo al vino
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta en su jugo

9
Lentejas con verduras
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
Fruta en su jugo

16
Paella
Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada de tomate
Pan
Fruta en su jugo

23
Fideos a la marinera
Lagrimitas de pollo en salsa
Judías verdes
Pan
Fruta en su jugo

MARTES

3
Fideos a la cazuela
Empanadillas de atún
Menestra
Pan
Yogurt

10
Sopa de fideos
Pechuga de pollo empanada
Judías verdes
Pan
Fruta

17
Puchero de garbanzos
Buñuelos de bacalao
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

24
Crema reina
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

MIÉRCOLES

4
Cocido de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt

11
Arroz con pollo
Salmón en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

18

25
Sopa de verduras con estrellitas
Lomo sajonia con salsa barbacoa
Menestra
Pan
Yogurt

JUEVES

5
Crema de calabacin
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Fruta

12
Crema de legumbres
Albóndigas de pollo
Patatas panaderas
Pan
Yogurt

19

26
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

BASAL

VIERNES

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

6
Arroz con tomate
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

13
Espaguetis napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

20

27
Arroz tres delicias
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta

Colegio Itálica

Una grasa saludable

ACEITE DE OLIVA

Las grasas son **esenciales** para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aún así, deben consumirse **con moderación, debido a su elevado aporte calórico.**

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva.

El aceite de oliva está compuesto fundamentalmente por **ácidos grasos monoinsaturados**, los cuales previenen la aparición de patologías cardiovasculares.

El aceite de oliva aporta vitaminas A, D, K y E, que favorecen el desarrollo físico e intelectual durante el crecimiento, y es una rica **fuentes de antioxidantes** que reducen el desgaste de los tejidos. Además, estimula la absorción de calcio (Ca) entre otros beneficios.

¡3-6 raciones al día!

1 ración = 10 ml =



ALJACATERING

www.aljacatering.com