

menú abril

SIN GUI SANTES

Colegio Itálica

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

30

2

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

3

Fideos a la cazuela
Empanadillas de atún
Coliflor salteada
Pan
Yogurt

4

Cocido de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt

5

Crema de calabacín
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Fruta

6

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

9

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

10

Sopa de fideos
Pechuga de pollo empanada
Judías verdes
Pan
Fruta

11

Arroz con pollo
Salmón en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

12

Crema de legumbres
Albóndigas de pollo
Patatas panaderas
Pan
Yogurt

13

Espaguetis napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

16

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

17

Puchero de garbanzos
Buñuelos de bacalao
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

18

19

20

23

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

24

Crema reina
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

25

Sopa de verduras con estrellitas
Lomo sajonia con salsa barbacoa
Brocoli al vapor
Pan
Yogurt

26

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

27

Arroz con verduras
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta

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