

menú mayo

SIN GUISANTES

Colegio Itálica

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

31

Arroz a la marinera
Salchichas de pollo al vino
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt

Crema de legumbres
Empanadillas de atún
Patatas panaderas
Pan
Fruta

Macarrones napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

Fideos a la cazuela
Bacalao con tomate
Berenjenas salteadas
Pan
Fruta en su jugo

Lentejas con verduras
Salchichas de pollo al vino
Tomate aliñado
Pan
Fruta

Arroz con tomate
Caella en salsa verde
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

Salmorejo
Pollo asado
Champiñones salteados
Pan
Yogurt

Alubias estofadas
Revuelto de York
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

Patatas con choco
Buñuelos de bacalao
Judias verdes
Pan
Fruta en su jugo

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo
Patatas panaderas
Pan
Yogurt

Puchero de garbanzos
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt

Ensalada de pasta
Carne mechada en salsa
Coliflor salteada
Pan
Fruta

Arroz con pollo
Salmón en salsa alicantina
Ensalada de tomate
Pan
Fruta

Crema de legumbres
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta en su jugo

Gazpacho
Pizza
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

Lentejas estofadas
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

Paella
Lagrimitas de pollo en salsa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

Lasaña
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

Fideos a la marinera
Flamenquines
Ensalada de tomate
Pan
Fruta en su jugo

Crema de zanahoria
Albóndigas de pescado
Arroz salteado
Pan
Yogurt

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Judias verdes
Pan
Yogurt

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

5 al día Frutas y hortalizas frescas

Las frutas y hortalizas nos aportan gran cantidad de **agua**, **vitaminas** (vitamina C, ácido fólico, pequeñas cantidades de B1, B2, B3 y B6, compuestos carotenoides, vitaminas K y E), **minerales** (potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo) y **fitoquímicos** (que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud: compuestos carotenoides, fenólicos, glucosinolatos, fitoesteroles y fibra). Consumir diariamente frutas y hortalizas nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares, los trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de ayudarnos en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad. Nos proporcionan **pocas calorías y grasas saturadas**, y nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad.



¡5 raciones al día!



ALJACATERING

www.aljacatering.com