

menú mayo

SIN LECHE DE VACA

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
Lácteo de soja

Crema de legumbres
Caella en salsa verde
Patatas panaderas
Pan
Fruta

Macarrones napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

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

Lentejas con verduras
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta

Arroz con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja

Salmorejo
Pollo asado
Champiñones salteados
Pan
Lácteo de soja

Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

Patatas con choco
Bacalao ajoarriero
Judias verdes
Pan
Fruta en su jugo

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo
Patatas panaderas
Pan
Lácteo de soja

Puchero de garbanzos
Huevos rellenos
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja

Ensalada de pasta (sin jamón cocido)
Carne mechada en salsa
Menestra
Pan
Fruta

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

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

Gazpacho
Pizza sin lactosa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

Lentejas con verduras
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja

Paella
Lagrimitas de pollo en salsa
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja

Espaguetis napolitana
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

Fideos a la marinera
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de tomate
Pan
Fruta en su jugo

Crema de zanahoria
Lenguado en amarillo
Arroz salteado
Pan
Lácteo de soja

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Judias verdes
Pan
Lácteo de soja

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