

menú mayo

SIN LECHE, SOJA,
LEGUMBRES

Colegio Itálica

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

Arroz a la marinera
Carne mechada en salsa
Ensalada de tomate
Fruta

3

Crema de zanahoria
Caella en salsa verde
Patatas panaderas
Fruta

4

Macarrones napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Fruta

7

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

8

Puré de patatas
Pechuga de pollo alicantina
Tomate aliñado
Fruta

9

Arroz con tomate
Caella en salsa verde
Ensalada de maíz
Fruta

10

Salmorejo
Pollo asado
Champiñones salteados
Fruta

11

Coditos napolitana
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Fruta

14

Patatas con choco
Bacalao ajoarriero
Berenjenas salteadas
Fruta en su jugo

15

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo
Patatas panaderas
Fruta

16

Sopa de estrellitas
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Fruta

17

Ensalada de pasta (sin jamón
cocido)
Carne mechada en salsa
Coliflor salteada
Fruta

18

Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de tomate
Fruta

21

Crema reina
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Fruta en su jugo

22

Gazpacho
Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada de maíz
Fruta

23

Arroz salteado
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Fruta

24

Paella
Lagrimitas de pollo en salsa
Tomate aliñado
Fruta

25

Espaguetis napolitana
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Fruta

28

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

29

Crema de zanahoria
Lenguado en amarillo
Arroz salteado
Fruta

30

Sopa de arroz
Tortilla francesa
Champiñones salteados
Fruta

31

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