

menú mayo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

BASAL

Colegio Itálica

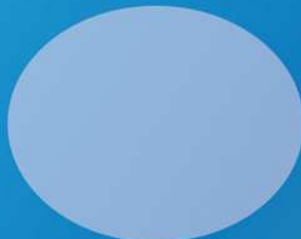
5 al día Frutas y hortalizas frescas



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!



2
Arroz a la marinera
Salchichas de pollo al vino
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt

3
Crema de legumbres
Empanadillas de atún
Patatas panaderas
Pan
Fruta

4
Macarrones napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

7
Fideos a la cazuela
Bacalao con tomate
Menestra
Pan
Fruta en su jugo

8
Lentejas con verduras
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta

9
Arroz con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

10
Salmorejo
Pollo asado
Champiñones salteados
Pan
Yogurt

11
Alubias estofadas
Revuelto de York
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

14
Patatas con choco
Buñuelos de bacalao
Judias verdes
Pan
Fruta en su jugo

15
Crema de calabaza
Albóndigas de pollo
Patatas panaderas
Pan
Yogurt

16
Puchero de garbanzos
Huevos rellenos
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt

17
Ensalada de pasta
Carne mechada en salsa
Menestra
Pan
Fruta

18
Arroz con pollo
Salmón en salsa alicantina
Ensalada de tomate
Pan
Fruta

21
Crema de legumbres
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta en su jugo

22
Gazpacho
Pizza
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

23
Lentejas estofadas
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

24
Paella
Lagrimitas de pollo en salsa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

25
Lasaña
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

28
Fideos a la marinera
Flamenquines
Ensalada de tomate
Pan
Fruta en su jugo

29
Crema de zanahoria
Albóndigas de pescado
Arroz salteado
Pan
Yogurt

30
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



ALJACATERING

www.aljacatering.com