

menú noviembre

SIN LECHE DE VACA

Colegio Itálica

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Garbanzos con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca

6

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca

7

Patatas con verduras
Lenguado en salsa alicantina
Judías verdes
Pan
Lácteo de soja

8

Espaguetis napolitana
Lagrimitas de pollo en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Lácteo de soja

9

Paella
Bacalao ajoarriero
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

12

Crema de zanahoria
Varitas de merluza
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca

13

Fideos a la cazuela
Tortilla de atún
Ensalada de tomate
Pan
Lácteo de soja

14

Lentejas con verduras
Lomo adobado a la plancha
Champiñones salteados
Pan
Lácteo de soja

15

Arroz con tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca

16

Alubias con verduras
Pechuga de pollo alicantina
Menestra
Pan
Fruta fresca

19

Patatas con choco
Salchichas de pollo al vino
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca

20

Crema de legumbres
Caella en salsa verde
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca

21

Arroz con pollo
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja

22

Sopa de verduras con fideos
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Lácteo de soja

23

Macarrones napolitana
Merluza a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca

26

Puchero de garbanzos
Lenguado a la marinera
Menestra
Pan
Fruta fresca

27

Arroz a la marinera
Pollo estofado
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja

28

Coditos napolitana
Merluza en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja

29

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Judías verdes
Pan
Fruta fresca

30

Crema de puerros
Carné de cerdo mechada en
salsa
Patatas dados
Pan
Fruta fresca

Cómo diferenciar Alergias e intolerancias

La intolerancia alimentaria se da cuando el cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes. Puede tener síntomas similares a los de una alergia, pero a diferencia de la alergia, afecta al metabolismo y no al sistema inmunológico. La alergia se produce cuando el sistema inmunológico no funciona bien, y percibe una sustancia normalmente inocua como si fuera una amenaza, atacándola con las defensas inmunológicas del cuerpo. La parte del alimento que causa las reacciones alérgicas son las proteínas. Los síntomas de las reacciones alérgicas a los alimentos son numerosos, pudiendo ser respiratorios, cutáneos, gastrointestinales o sistémicos. Los síntomas pueden aparecer segundos después de la ingestión, contacto o inhalación del alérgeno, aunque algunas reacciones alérgicas tardan horas o incluso días en desarrollarse. Estos síntomas pueden ser leves, o llegar a poner en peligro la vida del afectado.

La mayoría de casos de intolerancia alimentaria causan manifestaciones menos graves y a menudo las personas afectadas pueden tolerar una pequeña presencia del alimento responsable en su dieta.



ALJACATERING

www.aljacatering.com