

# menú mayo

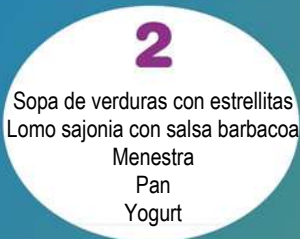
LUNES



MARTES



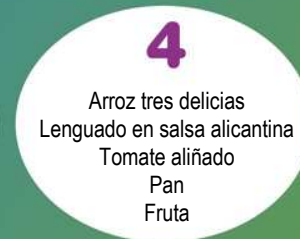
MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



BASAL

Colegio Salesianos M<sup>a</sup> Auxiliadora

## 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, fitoesteroides 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!

7

Garbanzos con verduras  
Tortilla francesa  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta en su jugo

8

Patatas con costilla  
Merluza en salsa alicantina  
Judías verdes  
Pan  
Fruta

9

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

10

Crema de legumbres  
Empanadillas de atún  
Patatas panaderas  
Pan  
Yogurt

11

Macarrones napolitana  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta

14

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

15

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

16

Arroz con tomate  
Varitas de merluza  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt

17

Salmorejo  
Pollo asado  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta

18

Alubias estofadas  
Revuelto de York  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta

21

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

22

Crema de calabaza  
Albóndigas de pollo  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta

23

Puchero de garbanzos  
Huevos rellenos  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt

24

Ensalada de pasta  
Carne mechada en salsa  
Menestra  
Pan  
Yogurt

25

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

28

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

29

Gazpacho  
Pizza  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt

30

Lentejas estofadas  
Merluza a la marinera  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt

31

Paella  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta

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



ALJACATERING

www.aljacatering.com