

menú abril

LUNES

30

Fideos a la marinera (sin gluten)
Lagrimitas de pollo en salsa
Judias verdes
Pan sin gluten
Fruta en su jugo

2

9

Patatas con choco
Salchichas de pollo al vino
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta en su jugo

16

Lentejas con verduras
Bacalao ajoarriero
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta en su jugo

23

Paella
Hamburguesa de pollo (sin salsa)
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta en su jugo

MARTES

3

Sopa de picadillo
Pollo estofado
Judias verdes
Pan sin gluten
Yogurt

10

Fideos a la cazuela (sin gluten)
Bacalao ajoarriero
Menestra
Pan sin gluten
Fruta

17

Sopa de fideos (sin gluten)
Pechuga de pollo alicantina
Judias verdes
Pan sin gluten
Yogurt

24

Puchero de garbanzos
Bacalao ajoarriero
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta

MIÉRCOLES

4

Lentejas con verduras
Caella en salsa verde
Menestra
Pan sin gluten
Yogurt

11

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Yogurt

18

Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt

25

Macarrones napolitana (sin gluten)
Carne mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Yogurt

JUEVES

5

Arroz a la marinera
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta

12

Crema de calabacin
Pollo asado
Patatas dados
Pan sin gluten
Yogurt

19

Crema de legumbres
Albóndigas de pollo
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Fruta

26

Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan sin gluten
Yogurt

CELIACO

VIERNES

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

6

Macarrones napolitana (sin gluten)
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta

13

Arroz con tomate
Merluza a la marinera (sin gluten)
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta

20

Espaguetis napolitana (sin gluten)
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta

27

Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta

Colegio Salesianos M^a Auxiliadora

Una grasa saludable

ACEITE DE OLIVA

Las grasas son **esenciales** para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aún así, deben consumirse **con moderación, debido a su elevado aporte calórico.**

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva.

El aceite de oliva está compuesto fundamentalmente por **ácidos grasos monoinsaturados**, los cuales previenen la aparición de patologías cardiovasculares.

El aceite de oliva aporta vitaminas A, D, K y E, que favorecen el desarrollo físico e intelectual durante el crecimiento, y es una rica **fuentes de antioxidantes** que reducen el desgaste de los tejidos. Además, estimula la absorción de calcio (Ca) entre otros beneficios.

¡3-6 raciones al día!

1 ración = 10 ml =



ALJACATERING

www.aljacatering.com