

menú noviembre

CELIACO

Colegio Salesianos M^a Auxiliadora

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Macarrones boloñesa (sin gluten)
Merluza a la marinera (sin gluten)
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta fresca

6

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca

7

Arroz a la marinera
Hamburguesa de pollo (sin salsa)
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Yogurt

8

Berza con verduras
Lenguado en salsa alicantina
Judías verdes
Pan sin gluten
Yogurt

9

Sopa de arroz
Came con tomate
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta fresca

12

Garbanzos con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca

13

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Yogurt

14

Patatas con ternera
Lenguado en salsa alicantina
Judías verdes
Pan sin gluten
Yogurt

15

Espaguetis napolitana (sin gluten)
Lagrimitas de pollo en salsa (sin
gluten)
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta fresca

16

Paella
Bacalao ajoarriero (sin gluten)
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta fresca

19

Crema de zanahoria
Caella a la marinera (sin gluten)
Arroz salteado
Pan sin gluten
Fruta fresca

20

Fideos a la cazuela (sin gluten)
Tortilla de atún
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta fresca

21

Lentejas con verduras (sin gluten)
Lomo adobado a la plancha
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Yogurt

22

Arroz con tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Yogurt

23

Alubias con verduras
Pechuga de pollo alicantina
Menestra
Pan sin gluten
Fruta fresca

26

Crema de legumbres
Caella en salsa verde (sin gluten)
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Yogurt

27

28

Arroz con pollo
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt

29

Sopa de verduras con fideos (sin
gluten)
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta fresca

30

Macarrones napolitana (sin
gluten)
Merluza a la marinera (sin gluten)
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
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