

menú mayo

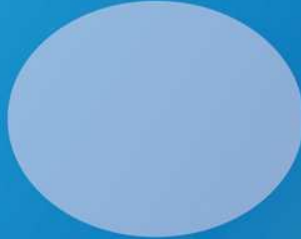
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



2
Sopa de verduras con fideos (sin gluten)
Lomo sajonia con salsa barbacoa
Menestra
Pan sin gluten
Yogurt

3
Lentejas con verduras (sin gluten)
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta

4
Arroz con verduras
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta

7
Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta en su jugo

8
Patatas con costilla
Merluza en salsa alicantina
Judias verdes
Pan sin gluten
Fruta

9
Arroz a la marinera
Salchichas de pollo al vino
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Yogurt

10
Crema de legumbres
Caella en salsa verde
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Yogurt

11
Macarrones napolitana (sin gluten)
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta

14
Fideos a la cazuela (sin gluten)
Bacalao ajoarriero
Menestra
Pan sin gluten
Fruta en su jugo

15
Lentejas con verduras
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt

16
Arroz con tomate
Caella en salsa verde
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Yogurt

17
Gazpacho (sin gluten)
Pollo asado
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Fruta

18
Alubias con verduras (sin gluten)
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta

21
Patatas con choco
Bacalao ajoarriero
Judias verdes
Pan sin gluten
Fruta en su jugo

22
Crema de calabaza
Albóndigas de pollo
Patatas panaderas
Pan sin gluten
Fruta

23
Puchero de garbanzos
Huevos rellenos
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Yogurt

24
Ensalada de pasta (sin gluten)
Carne mechada en salsa
Menestra
Pan sin gluten
Yogurt

25
Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta

28
Crema de legumbres
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta en su jugo

29
Gazpacho (sin gluten)
Pizza sin gluten
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Yogurt

30
Lentejas con verduras (sin gluten)
Merluza a la marinera (sin gluten)
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Yogurt

31
Paella (sin gluten)
Lagrimitas de pollo (sin gluten)
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Fruta

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

CELIACO

Colegio Salesianos M^a 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, 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!



ALJACATERING

www.aljacatering.com