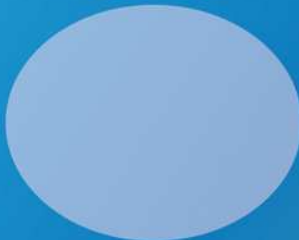


menú mayo

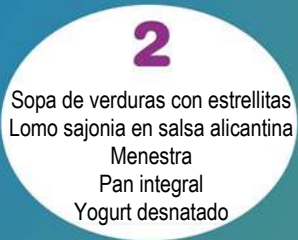
LUNES



MARTES



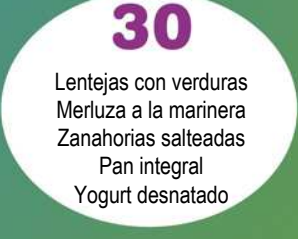
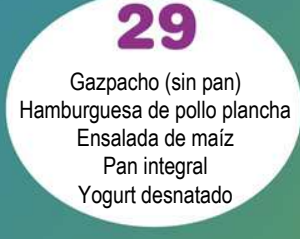
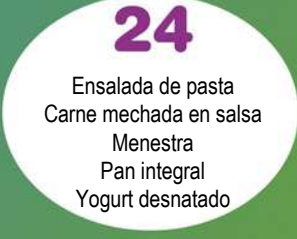
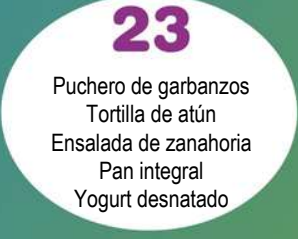
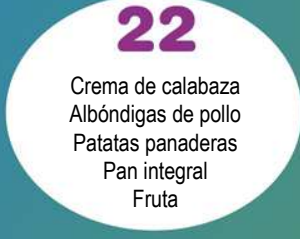
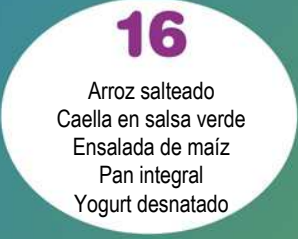
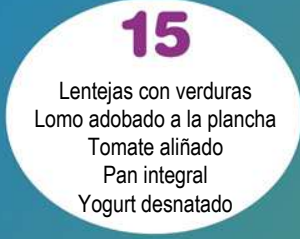
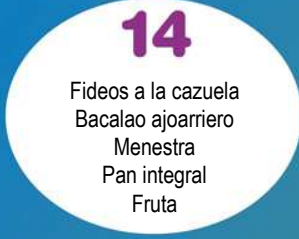
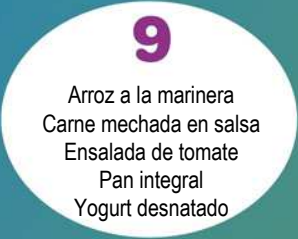
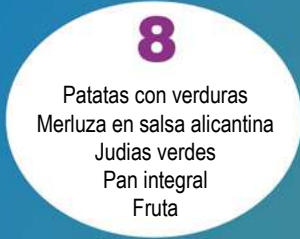
MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



DIABETICO

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, 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!



ALJACATERING

www.aljacatering.com