

menú abril

LUNES

30

Fideos a la marinera
Lagrimitas de pollo en salsa
Judias verdes
Pan integral
Fruta

2

MARTES

3

Sopa de picadillo
Pollo estofado
Judias verdes
Pan integral
Yogurt desnatado

10

Fideos a la cazuela
Bacalao ajoarriero
Menestra
Pan integral
Fruta

17

Sopa de fideos
Pechuga de pollo alicantina
Judias verdes
Pan integral
Yogurt desnatado

24

Paella
Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada de tomate
Pan integral
Fruta

MIÉRCOLES

4

Lentejas con verduras
Caella en salsa verde
Menestra
Pan integral
Yogurt desnatado

11

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogurt desnatado

18

Arroz con pollo
Salmón en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan integral
Yogurt desnatado

25

Macarrones al pesto
Carne mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan integral
Yogurt desnatado

JUEVES

5

Arroz a la marinera
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan integral
Fruta

12

Crema de calabacin
Pollo asado
Patatas panaderas
Pan integral
Yogurt desnatado

19

Crema de legumbres
Albóndigas de pollo
Patatas panaderas
Pan integral
Fruta

26

Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan integral
Yogurt desnatado

DIABETICO

VIERNES

6

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

Macarrones al pesto
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan integral
Fruta

13

Arroz salteado
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan integral
Fruta

20

Espaguetis al pesto
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan integral
Fruta

27

Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de zanahoria
Pan integral
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