

menú noviembre

DIABETICO

Colegio Salesianos M^a Auxiliadora

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LEGUMBRES

La mejor proteína vegetal

Las legumbres nos aportan **hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales**, y tienen bajo contenido en grasa.

Poseen calcio, hierro y magnesio y, entre las vitaminas, tiamina, riboflavina y ácido fólico.

Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con **mayor contenido proteico**, y si las mezclamos con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad, semejante a la de las carnes.

El papel de las legumbres en la **prevención del cáncer de colon** y en la **reducción de los niveles de colesterol** es destacable.

Resulta útil introducirlas en forma de cremas, purés, en ensaladas y sopas.



¡2-3 raciones a la semana!

1 ración = aprox. 50g (peso crudo)



2
Sopa de estrellas
Pollo asado
Patatas panadera
Pan integral
Fruta

3
Fideos a la marinera
Tortilla de atún
Ensalada de zanahoria
Pan integral
Fruta

6
Arroz a la marinera
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan integral
Fruta

7
Macarrones al pesto
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan integral
Fruta

8
Alubias con verduras
Pollo relleno en salsa
Zanahorias salteadas
Pan integral
Yogurt desnatado

9
Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan integral
Yogurt desnatado

10
Puchero de garbanzos
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan integral
Fruta

13
Crema de legumbres
Salmón en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan integral
Fruta

14
Sopa de picadillo
Lagrimitas de pollo en salsa
Judías verdes
Pan integral
Yogurt desnatado

15
Macarrones al pesto
Tortilla francesa
Ensalada de zanahoria
Pan integral
Yogurt desnatado

16
Lentejas con verduras
Carne mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan integral
Fruta

17
Arroz con pollo
Merluza a la marinera
Ensalada de tomate
Pan integral
Fruta

20
Fideos a la cazuela
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan integral
Fruta

21
Crema de calabaza
Albóndigas de pollo
Patatas panadera
Pan integral
Fruta

22
Garbanzos con verduras
Revuelto de York
Menestra
Pan integral
Yogurt desnatado

23
Arroz salteado
Bacalao ajoarriero
Ensalada de zanahoria
Pan integral
Yogurt desnatado

24
Sopa de letras
Lomo sajonia en salsa alicantina
Judías verdes
Pan integral
Fruta

27
Crema de calabacín
Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada de zanahoria
Pan integral
Fruta

28
Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Zanahorias salteadas
Pan integral
Yogurt desnatado

29
Patatas con verduras
Bacalao ajoarriero
Tomate aliñado
Pan integral
Yogurt desnatado

30
Espaguetis al pesto
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de maíz
Pan integral
Fruta

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



ALJACATERING

www.aljacatering.com