

menú noviembre

SIN FRUTOS SECOS

Colegio Salesianos M^a Auxiliadora

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Arroz a la marinera
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta en su jugo

7

Coditos boloñesa
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

8

Alubias con verduras
Pechuga de pollo alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

9

Patatas con ternera
Merluza con tomate
Menestra
Pan
Yogurt

10

Puchero de garbanzos
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta

13

Crema de legumbres
Salmón en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta en su jugo

14

Sopa de picadillo
Lagrimitas de pollo empanadas
Judías verdes
Pan
Yogurt

15

Macarrones napolitana
Tortilla francesa
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt

16

Lentejas con verduras
Carne mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
Fruta

17

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

20

Fideos a la cazuela
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta en su jugo

21

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo
Patatas panadera
Pan
Fruta

22

Garbanzos con verduras
Revuelto de York
Menestra
Pan
Yogurt

23

Arroz con tomate
Bacalao ajoarriero
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt

24

Sopa de letras
Lomo sajonia con salsa barbacoa
Judías verdes
Pan
Fruta

27

Crema de calabacin
Pizza
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta en su jugo

28

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

29

Patatas con costilla
Empanadillas de atún
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

30

Espaguetis napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

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

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)



ALJACATERING

www.aljacatering.com