

# menú noviembre

SIN LECHE DE VACA

Colegio Salesianos M<sup>a</sup> 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  
Lácteo de soja

9

Patatas con verduras  
Merluza con tomate  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja

10

Puchero de garbanzos  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta

13

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

14

Sopa de picadillo (sin lactosa)  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Judías verdes  
Pan  
Lácteo de soja

15

Macarrones napolitana  
Tortilla francesa  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja

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 patatas  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja

23

Arroz con tomate  
Bacalao ajoarriero  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja

24

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

27

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

28

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Lácteo de soja

29

Patatas con costilla  
Bacalao ajoarriero  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja

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