

menú mayo

SIN FRUTOS SECOS

Colegio Salesianos M^a Auxiliadora

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

Sopa de verduras con estrellitas
Lomo sajonia con salsa barbacoa
Menestra
Pan
Yogurt

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

Arroz tres delicias
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Fruta

7

8

9

10

11

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Calabacines salteados
Pan
Fruta en su jugo

Patatas con costilla
Merluza en salsa alicantina
Judías verdes
Pan
Fruta

Arroz a la marinera
Salchichas de pollo al vino
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt

Crema de legumbres
Empanadillas de atún
Patatas panaderas
Pan
Yogurt

Macarrones napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

14

15

16

17

18

Fideos a la cazuela
Bacalao con tomate
Menestra
Pan
Fruta en su jugo

Lentejas con verduras
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

Arroz con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

Salmorejo
Pollo asado
Champiñones salteados
Pan
Fruta

Alubias estofadas
Revuelto de York
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

21

22

23

24

25

Patatas con choco
Bacalao ajoarriero
Judías verdes
Pan
Fruta en su jugo

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo
Patatas panaderas
Pan
Fruta

Puchero de garbanzos
Huevos rellenos
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt

Ensalada de pasta
Carne mechada en salsa
Menestra
Pan
Yogurt

Arroz con pollo
Salmón en salsa alicantina
Ensalada de tomate
Pan
Fruta

28

29

30

31

Crema de legumbres
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta en su jugo

Gazpacho
Pizza
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

Lentejas estofadas
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Yogurt

Paella
Lagrimitas de pollo en salsa
Tomate aliñado
Pan
Fruta

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

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, fitoesteroles 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