

menú abril

SIN LECHE DE VACA

Colegio Salesianos M^a Auxiliadora

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

30

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

2

3
Sopa de picadillo (sin lactosa)
Pollo estofado
Judias verdes
Pan
Lácteo de soja

4

Lentejas con verduras
Varitas de merluza
Menestra
Pan
Lácteo de soja

5

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

6

Coditos napolitana
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

9

Patatas con choco
Salchichas de pollo al vino
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta en su jugo

10

Fideos a la cazuela
Bacalao ajoarriero
Menestra
Pan
Fruta

11

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan
Lácteo de soja

12

Crema de calabacin
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Lácteo de soja

13

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

16

Lentejas con verduras
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
Fruta en su jugo

17

Sopa de fideos
Pechuga de pollo empanada
Judias verdes
Pan
Lácteo de soja

18

Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja

19

Crema de legumbres
Albóndigas de pollo
Patatas panaderas
Pan
Fruta

20

Espaguetis napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

23

Paella
Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada de tomate
Pan
Fruta en su jugo

24

Puchero de garbanzos
Bacalao ajoarriero
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

25

Macarrones napolitana
Carne mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
Lácteo de soja

26

Patatas con verduras
Merluza en salsa alicantina
Menestra
Pan
Lácteo de soja

27

Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

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