

# menú mayo

SIN LECHE DE VACA

Colegio Salesianos M<sup>a</sup> Auxiliadora

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

Sopa de verduras con estrellitas  
Lomo sajonia con salsa barbacoa  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta

Arroz con verduras  
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  
Lácteo de soja

Crema de legumbres  
Caella en salsa verde  
Patatas panaderas  
Pan  
Lácteo de soja

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  
Lácteo de soja

Arroz con tomate  
Varitas de merluza  
Ensalada de maíz  
Pan  
Lácteo de soja

Salmorejo  
Pollo asado  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta

Alubias con verduras  
Revuelto de patatas  
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  
Lácteo de soja

Ensalada de pasta (sin lactosa)  
Carne mechada en salsa  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja

Arroz con pollo  
Lenguado 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 sin lactosa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Lácteo de soja

Lentejas con verduras  
Merluza a la marinera  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Lácteo de soja

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