

menú noviembre

SIN LEGUMBRES

Colegio Salesianos M^a Auxiliadora

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Macarrones boloñesa
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca

6

Crema de zanahoria
Tortilla de patata
Brocoli al vapor
Pan
Fruta fresca

7

Arroz a la marinera
Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt

8

Crema de verduras
Empanadillas de atún
Patatas dados
Pan
Yogurt

9

Sopa de arroz
Came con tomate
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca

12

Sopa de fideos
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca

13

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt

14

Patatas con ternera
Lenguado en salsa alicantina
Champiñones salteados
Pan
Yogurt

15

Espaguetis napolitana
Lagrimitas de pollo en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca

16

Paella
Buñuelos de bacalao
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

19

Crema de zanahoria
Caella a la marinera
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca

20

Fideos a la cazuela
Tortilla de atún
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

21

Macarrones al pesto
Pollo relleno en salsa
Champiñones salteados
Pan
Yogurt

22

Arroz con tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt

23

Crema de verduras
Pechuga de pollo alicantina
Patatas al horno
Pan
Fruta fresca

26

Crema de calabaza
Albóndigas de merluza en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt

27

28

Arroz con pollo
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

29

Sopa de verduras con fideos
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca

30

Macarrones napolitana
Merluza a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca

Cómo diferenciar Alergias e intolerancias

La intolerancia alimentaria se da cuando el cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes. Puede tener síntomas similares a los de una alergia, pero a diferencia de la alergia, afecta al metabolismo y no al sistema inmunológico. La alergia se produce cuando el sistema inmunológico no funciona bien, y percibe una sustancia normalmente inocua como si fuera una amenaza, atacándola con las defensas inmunológicas del cuerpo. La parte del alimento que causa las reacciones alérgicas son las proteínas. Los síntomas de las reacciones alérgicas a los alimentos son numerosos, pudiendo ser respiratorios, cutáneos, gastrointestinales o sistémicos. Los síntomas pueden aparecer segundos después de la ingestión, contacto o inhalación del alérgeno, aunque algunas reacciones alérgicas tardan horas o incluso días en desarrollarse. Estos síntomas pueden ser leves, o llegar a poner en peligro la vida del afectado. La mayoría de casos de intolerancia alimentaria causan manifestaciones menos graves y a menudo las personas afectadas pueden tolerar una pequeña presencia del alimento responsable en su dieta.



ALJACATERING

www.aljacatering.com