

menú abril

SIN LENTEJAS NI
GUISANTES

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

Sopa de picadillo
Pollo estofado
Judias verdes
Pan
Yogurt

4

Puré de patatas
Caella en salsa verde
Coliflor salteada
Pan
Yogurt

5

Arroz a la marinera
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Fruta

6

Canelones de carne
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
Empanadillas de atún
Coliflor salteada
Pan
Fruta

11

Cocido de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt

12

Crema de calabacin
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Yogurt

13

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

16

Crema reina
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
Fruta en su jugo

17

Sopa de fideos
Pechuga de pollo empanada
Judias verdes
Pan
Yogurt

18

Arroz con pollo
Salmón en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

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
Buñuelos de bacalao
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

25

Macarrones napolitana
Carne mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
Yogurt

26

Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Brocoli al vapor
Pan
Yogurt

27

Alubias con verduras
Revuelto de bacon
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