

# menú noviembre

SIN TOMATE NATURAL

Colegio Salesianos M<sup>a</sup> 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

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

7

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

8

Berza gaditana  
Empanadillas de atún  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt

9

Sopa de arroz  
Came con tomate  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta fresca

12

Garbanzos con verduras  
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  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt

15

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

16

Paella  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca

19

Crema de zanahoria  
Varitas de merluza  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca

20

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

21

Lentejas estofadas  
Lomo adobado a la plancha  
Champiñones salteados  
Pan  
Yogurt

22

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

23

Alubias con verduras  
Pechuga de pollo alicantina  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

26

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

27

Arroz con pollo  
Tortilla francesa  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt

28

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

29

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