

# menú mayo

SIN FRUTOS SECOS

Colegio Sagrado Corazón

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

31

Arroz a la marinera  
Salchichas de pollo al vino  
Ensalada de tomate  
Pan  
Yogurt

Crema de legumbres  
Empanadillas de atún  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta

Macarrones napolitana  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta

Fideos a la cazuela  
Bacalao con tomate  
Menestra  
Pan  
Fruta en su jugo

Lentejas con verduras  
Lomo adobado a la plancha  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta

Arroz con tomate  
Varitas de merluza  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt

Salmorejo  
Pollo asado  
Champiñones salteados  
Pan  
Yogurt

Alubias estofadas  
Revuelto de York  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta

Patatas con choco  
Bacalao ajoarriero  
Judias verdes  
Pan  
Fruta en su jugo

Crema de calabaza  
Albóndigas de pollo  
Patatas panaderas  
Pan  
Yogurt

Puchero de garbanzos  
Huevos rellenos  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt

Ensalada de pasta  
Carne mechada en salsa  
Menestra  
Pan  
Fruta

Arroz con pollo  
Salmón en salsa alicantina  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta

Crema de legumbres  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta en su jugo

Gazpacho  
Pizza  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta

Lentejas estofadas  
Merluza a la marinera  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt

Paella  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

Lasaña  
Lenguado en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta

Fideos a la marinera  
Flamenquines  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta en su jugo

Crema de zanahoria  
Albóndigas de pescado  
Arroz salteado  
Pan  
Yogurt

Garbanzos con verduras  
Tortilla francesa  
Judias verdes  
Pan  
Yogurt

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