

menú mayo

SIN LECHE DE VACA

Colegio Sagrado Corazón

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

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

3

Crema de legumbres
Caella en salsa verde
Patatas panaderas
Pan
Fruta

4

Macarrones napolitana
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

7

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

8

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

9

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

10

Salmorejo
Pollo asado
Champiñones salteados
Pan
Lácteo de soja

11

Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

14

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

15

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo
Patatas panaderas
Pan
Lácteo de soja

16

Puchero de garbanzos
Huevos rellenos
Ensalada de zanahoria
Pan
Lácteo de soja

17

Ensalada de pasta (sin jamón cocido)
Carne mechada en salsa
Menestra
Pan
Fruta

18

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

21

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

22

Gazpacho
Pizza sin lactosa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

23

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

24

Paella
Lagrimitas de pollo en salsa
Tomate aliñado
Pan
Lácteo de soja

25

Espaguetis napolitana
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

28

Fideos a la marinera
Pechuga de pollo alicantina
Ensalada de tomate
Pan
Fruta en su jugo

29

Crema de zanahoria
Lenguado en amarillo
Arroz salteado
Pan
Lácteo de soja

30

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Judias verdes
Pan
Lácteo de soja

31

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