

# menú noviembre

SIN HUEVO Y F.S.

Colegio Sagrado Corazón

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Garbanzos con verduras  
Caella en adobo  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca

6

Crema de calabaza  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca

7

Patatas con ternera  
Lenguado en salsa alicantina  
Judias verdes  
Pan  
Yogurt

8

Espaguetis napolitana (sin huevo)  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt

9

Paella  
Bacalao ajoarriero  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca

12

Crema de zanahoria  
Varitas de merluza  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca

13

Fideos a la cazuela (sin huevo)  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Ensalada de tomate  
Pan  
Yogurt

14

Lentejas estofadas  
Lomo adobado a la plancha  
Champiñones salteados  
Pan  
Yogurt

15

Arroz con tomate  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta fresca

16

Alubias con verduras  
Pechuga de pollo alicantina  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

19

Patatas con choco  
Salchichas de pollo al vino  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta fresca

20

Crema de legumbres  
Caella en salsa verde  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca

21

Arroz con pollo  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

22

Sopa de verduras con fideos (sin  
huevo)  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt

23

Macarrones napolitana (sin  
huevo)  
Merluza a la marinera  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca

26

Puchero de garbanzos  
Lenguado a la marinera  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

27

Arroz a la marinera  
Pollo estofado  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

28

Macarrones napolitana (sin  
huevo)  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt

29

Lentejas con verduras  
Hamburguesa de pollo plancha  
Judias verdes  
Pan  
Fruta fresca

30

Crema de puerros  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Patatas dados  
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