

# menú noviembre

SIN LECHE DE VACA

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  
Revuelto de patatas  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca

6

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

7

Patatas con verduras  
Lenguado en salsa alicantina  
Judías verdes  
Pan  
Lácteo de soja

8

Espaguetis napolitana  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Lácteo de soja

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  
Tortilla de atún  
Ensalada de tomate  
Pan  
Lácteo de soja

14

Lentejas con verduras  
Lomo adobado a la plancha  
Champiñones salteados  
Pan  
Lácteo de soja

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  
Tortilla francesa  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja

22

Sopa de verduras con fideos  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Lácteo de soja

23

Macarrones napolitana  
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  
Lácteo de soja

28

Coditos napolitana  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja

29

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca

30

Crema de puerros  
Carné 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