

# menú noviembre

BASAL

Colegio Pedro Poveda

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LEGUMBRES

## La mejor proteína vegetal

Las legumbres nos aportan **hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales**, y tienen bajo contenido en grasa.

Poseen calcio, hierro y magnesio y, entre las vitaminas, tiamina, riboflavina y ácido fólico.

Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con **mayor contenido proteico**, y si las mezclamos con los cereales, se obtiene un aporte de proteínas de mayor calidad, semejante a la de las carnes.

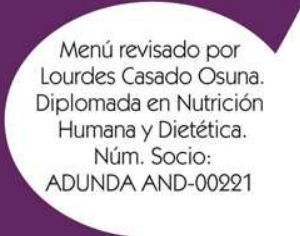
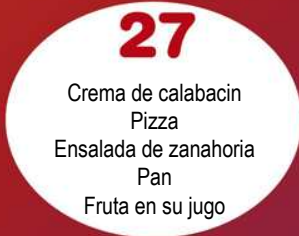
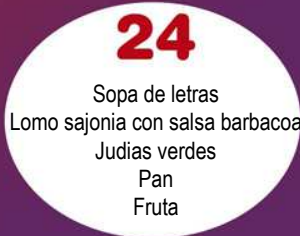
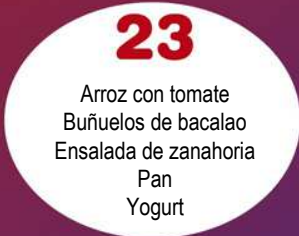
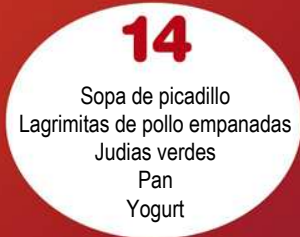
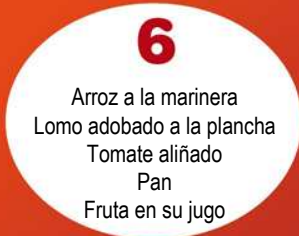
El papel de las legumbres en la **prevención del cáncer de colon** y en la **reducción de los niveles de colesterol** es destacable.

Resulta útil introducirlas en forma de cremas, purés, en ensaladas y sopas.



**¡2-3 raciones a la semana!**

**1 ración = aprox. 50g (peso crudo)**



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



ALJACATERING

www.aljacatering.com