

menú octubre

LUNES

30

Lentejas estofadas
Buñuelos de bacalao
Menestra
Pan
Fruta

2

Alubias estofadas
Lomo adobado a la plancha
Calabacines salteados
Pan
Fruta

9

Fideos a la cazuela
Merluza a la marinera
Judías verdes
Pan
Fruta

16

Berza gaditana
Empanadillas de atún
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

23

Macarrones napolitana
Salmón en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

MARTES

31

Crema de puerros
Pizza
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt

3

Patatas con costilla
Varitas de merluza
Menestra
Pan
Yogurt

10

Crema de zanahoria
Albóndigas de pollo
Patatas panadera
Pan
Fruta

17

Espaguetis napolitana
Salchichas de pollo al vino
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

24

Puchero de garbanzos
Croquetas de jamón
Judías verdes
Pan
Fruta

MIÉRCOLES

4

Arroz a la marinera
Lagrimitas de pollo en salsa
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt

11

Cocido de garbanzos
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

18

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Yogurt

25

Patatas con choco
Carne mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
Yogurt

JUEVES

5

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

12

Sopa de estrellitas
Pollo asado
Menestra
Pan
Fruta

26

Arroz con pollo
Merluza en salsa verde
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

BASAL

VIERNES

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

6

Canelones de carne
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

13

20

Paella
Bacalao con tomate
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

27

Alubias con verduras
Revuelto de bacon
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

Colegio Pedro Poveda

Una grasa saludable

ACEITE DE OLIVA

Las grasas son **esenciales** para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Aún así, deben consumirse **con moderación, debido a su elevado aporte calórico.**

Son mucho más saludables las grasas de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva.

El aceite de oliva está compuesto fundamentalmente por **ácidos grasos monoinsaturados**, los cuales previenen la aparición de patologías cardiovasculares.

El aceite de oliva aporta vitaminas A, D, K y E, que favorecen el desarrollo físico e intelectual durante el crecimiento, y es una rica **fuentes de antioxidantes** que reducen el desgaste de los tejidos.

Además, estimula la absorción de calcio (Ca) entre otros beneficios.

¡3-6 raciones al día!

1 ración = 10 ml =



ALJACATERING

www.aljacatering.com