

menú octubre

LUNES

30

Lentejas con verduras (sin gluten)
Bacalao ajoarriero
Menestra
Pan sin gluten
Fruta

2

Alubias con verduras (sin gluten)
Lomo adobado a la plancha
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Fruta

9

Fideos a la cazuela (sin gluten)
Merluza a la marinera
Judías verdes
Pan sin gluten
Fruta

16

Berza con verduras (sin gluten)
Merluza en salsa alicantina
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta

23

Macarrones napolitana (sin gluten)
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta

MARTES

31

Crema de puerros
Pizza sin gluten
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Yogurt

3

Patatas con costilla
Merluza en amarillo
Menestra
Pan sin gluten
Yogurt

10

Crema de zanahoria
Albóndigas de pollo
Patatas panadera
Pan sin gluten
Fruta

17

Espaguetis napolitana (sin gluten)
Salchichas de pollo al vino
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Yogurt

24

Puchero de garbanzos (sin gluten)
Pechuga de pollo alicantina
Judías verdes
Pan sin gluten
Fruta

MIÉRCOLES

4

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

11

Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt

18

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan sin gluten
Yogurt

25

Patatas con choco
Carne mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan sin gluten
Yogurt

JUEVES

5

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
Fruta

12

Sopa de fideos (sin gluten)
Pollo asado
Menestra
Pan sin gluten
Fruta

26

Arroz con pollo
Merluza en salsa verde
Tomate aliñado
Pan sin gluten
Yogurt

CELIACO

VIERNES

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

6

Macarrones napolitana (sin gluten)
Lenguado en salsa alicantina
Ensalada de maíz
Pan sin gluten
Fruta

13

20

Paella (sin gluten)
Bacalao ajoarriero
Ensalada de zanahoria
Pan sin gluten
Fruta

27

Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan sin gluten
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