

menú abril

LUNES

30

Fideos a la marinera
Lagrimitas de pollo en salsa
Judias verdes
Pan
Fruta en su jugo

2

Alubias con verduras
Tortilla de patata
Calabacines salteados
Pan
Fruta en su jugo

9

Patatas con choco
Salchichas de pollo al vino
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta en su jugo

16

Lentejas con verduras
Bacalao con tomate
Calabacines salteados
Pan
Fruta en su jugo

23

Paella
Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada de tomate
Pan
Fruta en su jugo

MARTES

3

Sopa de picadillo
Pollo estofado
Judias verdes
Pan
Yogurt

10

Fideos a la cazuela
Empanadillas de atún
Menestra
Pan
Fruta

17

Sopa de fideos
Pechuga de pollo empanada
Judias verdes
Pan
Yogurt

24

Puchero de garbanzos
Buñuelos de bacalao
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

MIÉRCOLES

4

Lentejas estofadas
Varitas de merluza
Menestra
Pan
Yogurt

11

Cocido de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan
Yogurt

18

Arroz con pollo
Salmón en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

25

Macarrones napolitana
Carne mechada en salsa
Champiñones salteados
Pan
Yogurt

JUEVES

5

Arroz a la marinera
Lomo adobado a la plancha
Tomate aliñado
Pan
Fruta

12

Crema de calabacin
Pollo asado
Patatas dados
Pan
Yogurt

19

Crema de legumbres
Albóndigas de pollo
Patatas panaderas
Pan
Fruta

26

Patatas con ternera
Merluza en salsa alicantina
Menestra
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

Arroz con tomate
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

20

Espaguetis napolitana
Tortilla de atún
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

27

Alubias con verduras
Revuelto de bacon
Ensalada de zanahoria
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