

# menú abril

LUNES

30

Fideos a la marinera (sin gluten)  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Judias verdes  
Pan sin gluten  
Fruta en su jugo

2

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

9

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

16

Lentejas con verduras  
Bacalao ajoarriero  
Calabacines salteados  
Pan sin gluten  
Fruta en su jugo

23

Paella  
Hamburguesa de pollo (sin salsa)  
Ensalada de tomate  
Pan sin gluten  
Fruta en su jugo

MARTES

3

Sopa de picadillo  
Pollo estofado  
Judias verdes  
Pan sin gluten  
Yogurt

10

Fideos a la cazuela (sin gluten)  
Bacalao ajoarriero  
Menestra  
Pan sin gluten  
Fruta

17

Sopa de fideos (sin gluten)  
Pechuga de pollo alicantina  
Judias verdes  
Pan sin gluten  
Yogurt

24

Puchero de garbanzos  
Bacalao ajoarriero  
Zanahorias salteadas  
Pan sin gluten  
Fruta

MIÉRCOLES

4

Lentejas con verduras  
Caella en salsa verde  
Menestra  
Pan sin gluten  
Yogurt

11

Garbanzos con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate  
Pan sin gluten  
Yogurt

18

Arroz con pollo  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan sin gluten  
Yogurt

25

Macarrones napolitana (sin gluten)  
Carne mechada en salsa  
Champiñones salteados  
Pan sin gluten  
Yogurt

JUEVES

5

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

12

Crema de calabacin  
Pollo asado  
Patatas dados  
Pan sin gluten  
Yogurt

19

Crema de legumbres  
Albóndigas de pollo  
Patatas panaderas  
Pan sin gluten  
Fruta

26

Patatas con ternera  
Merluza en salsa alicantina  
Menestra  
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

Arroz con tomate  
Merluza a la marinera (sin gluten)  
Ensalada de zanahoria  
Pan sin gluten  
Fruta

20

Espaguetis napolitana (sin gluten)  
Tortilla de atún  
Ensalada de maíz  
Pan sin gluten  
Fruta

27

Alubias con verduras  
Revuelto de patatas  
Ensalada de zanahoria  
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