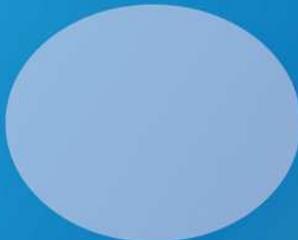


# menú mayo

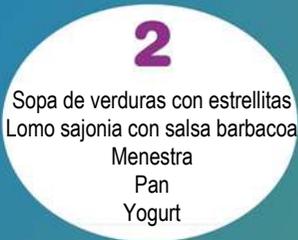
LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



BASAL

Colegio Pedro Poveda

## 5 al día Frutas y hortalizas frescas



Las frutas y hortalizas nos aportan gran cantidad de **agua**, **vitaminas** (vitamina C, ácido fólico, pequeñas cantidades de B1, B2, B3 y B6, compuestos carotenoides, vitaminas K y E), **minerales** (potasio, magnesio y pequeñas cantidades de calcio, hierro y fósforo) y **fitoquímicos** (que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud: compuestos carotenoides, fenólicos, glucosinolatos, fitoesteroles y fibra). Consumir diariamente frutas y hortalizas nos ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares, los trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de ayudarnos en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad. Nos proporcionan **pocas calorías y grasas saturadas**, y nos ayudan a disminuir la ingestión de otros alimentos porque nos producen sensación de saciedad.



¡5 raciones al día!

**7**  
Garbanzos con verduras  
Tortilla francesa  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta en su jugo

**8**  
Patatas con costilla  
Merluza en salsa alicantina  
Judías verdes  
Pan  
Fruta

**9**  
Arroz a la marinera  
Salchichas de pollo al vino  
Ensalada de tomate  
Pan  
Yogurt

**10**  
Crema de legumbres  
Empanadillas de atún  
Patatas panaderas  
Pan  
Yogurt

**11**  
Macarrones napolitana  
Pechuga de pollo alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Fruta

**14**  
Fideos a la cazuela  
Bacalao con tomate  
Menestra  
Pan  
Fruta en su jugo

**15**  
Lentejas con verduras  
Lomo adobado a la plancha  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

**16**  
Arroz con tomate  
Varitas de merluza  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt

**17**  
Salmorejo  
Pollo asado  
Champiñones salteados  
Pan  
Fruta

**18**  
Alubias estofadas  
Revuelto de York  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta

**21**  
Patatas con choco  
Buñuelos de bacalao  
Judías verdes  
Pan  
Fruta en su jugo

**22**  
Crema de calabaza  
Albóndigas de pollo  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta

**23**  
Puchero de garbanzos  
Huevos rellenos  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt

**24**  
Ensalada de pasta  
Carne mechada en salsa  
Menestra  
Pan  
Yogurt

**25**  
Arroz con pollo  
Salmón en salsa alicantina  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta

**28**  
Crema de legumbres  
Tortilla de patata  
Calabacines salteados  
Pan  
Fruta en su jugo

**29**  
Gazpacho  
Pizza  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt

**30**  
Lentejas estofadas  
Merluza a la marinera  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt

**31**  
Paella  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta

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



ALJACATERING

www.aljacatering.com