

# menú mayo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

31

CELIACO

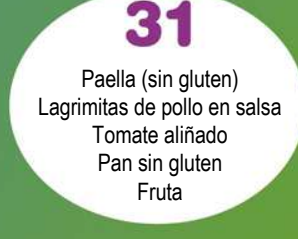
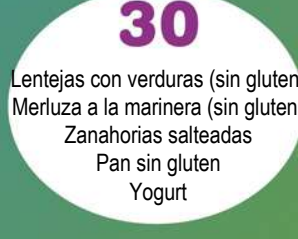
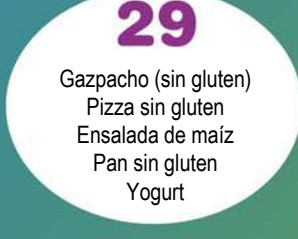
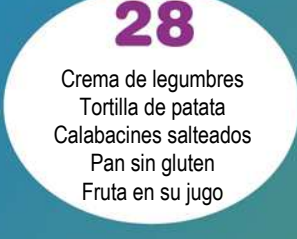
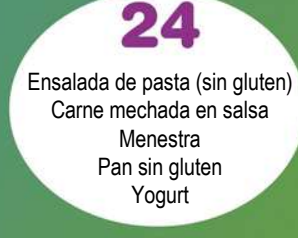
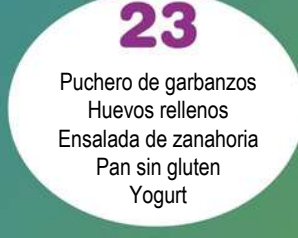
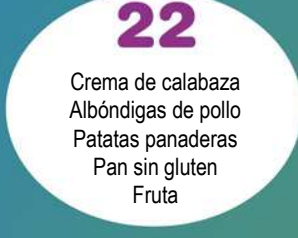
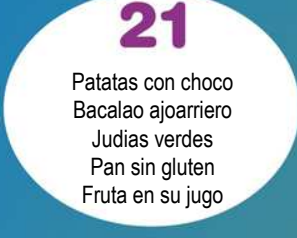
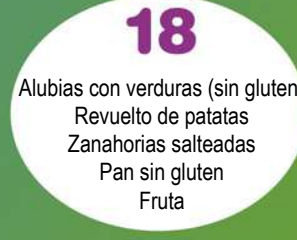
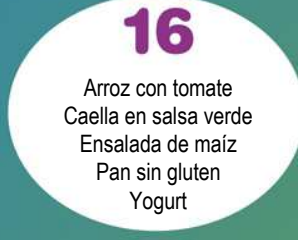
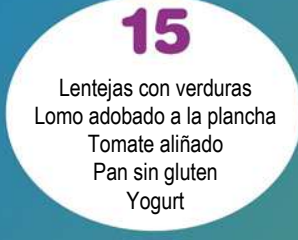
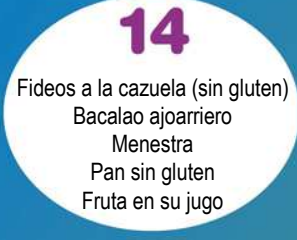
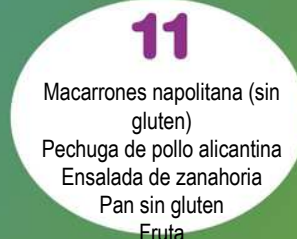
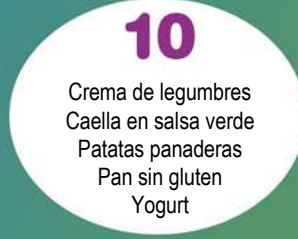
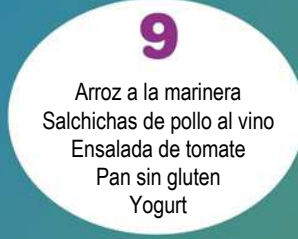
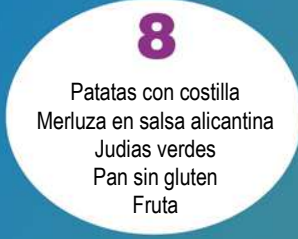
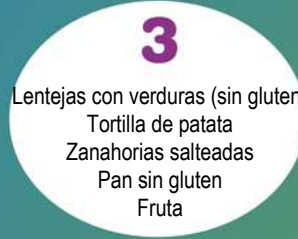
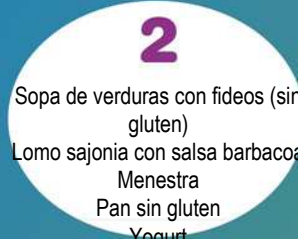
Colegio Pedro Poveda

## 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!



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



ALJACATERING

www.aljacatering.com