

menú noviembre

SIN HUEVO, ALUBIAS, GUISANTES Y F.S.

Colegio Pedro Poveda

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Macarrones boloñesa (sin huevo)
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca

6

Lentejas con verduras
Pechuga de pollo alicantina
Brocoli al vapor
Pan
Fruta fresca

7

Arroz a la marinera
Hamburguesa de pollo plancha
Ensalada de tomate
Pan integral
Yogurt

8

Crema de verduras
Lenguado en salsa alicantina
Judías verdes
Pan
Fruta fresca

9

Sopa de arroz (sin huevo)
Came con tomate
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca

12

Garbanzos con verduras
Caella en adobo
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca

13

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca

14

Patatas con ternera
Lenguado en salsa alicantina
Judías verdes
Pan integral
Yogurt

15

Espaguetis napolitana (sin huevo)
Lagrimitas de pollo en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca

16

Paella
Bacalao ajoarriero
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

19

Crema de zanahoria
Caella a la marinera
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca

20

Fideos a la cazuela (sin huevo)
Carne de cerdo mechada en
salsa
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

21

Lentejas estofadas
Lenguado en salsa alicantina
Champiñones salteados
Pan integral
Yogurt

22

Arroz con tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca

23

Crema de verduras
Pechuga de pollo alicantina
Patatas al horno
Pan
Fruta fresca

26

Patatas con choco
Salchichas de pollo al vino
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca

27

Crema de calabaza
Caella en salsa verde
Patatas panaderas
Pan
Fruta fresca

28

Arroz con pollo
Lenguado en salsa alicantina
Tomate aliñado
Pan integral
Yogurt

29

Sopa de verduras con fideos (sin
huevo)
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca

30

Macarrones napolitana (sin
huevo)
Merluza a la marinera
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca

Cómo diferenciar

Alergias e intolerancias

La intolerancia alimentaria se da cuando el cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o uno de sus componentes. Puede tener síntomas similares a los de una alergia, pero a diferencia de la alergia, afecta al metabolismo y no al sistema inmunológico. La alergia se produce cuando el sistema inmunológico no funciona bien, y percibe una sustancia normalmente inocua como si fuera una amenaza, atacándola con las defensas inmunológicas del cuerpo. La parte del alimento que causa las reacciones alérgicas son las proteínas. Los síntomas de las reacciones alérgicas a los alimentos son numerosos, pudiendo ser respiratorios, cutáneos, gastrointestinales o sistémicos. Los síntomas pueden aparecer segundos después de la ingestión, contacto o inhalación del alérgeno, aunque algunas reacciones alérgicas tardan horas o incluso días en desarrollarse. Estos síntomas pueden ser leves, o llegar a poner en peligro la vida del afectado. La mayoría de casos de intolerancia alimentaria causan manifestaciones menos graves y a menudo las personas afectadas pueden tolerar una pequeña presencia del alimento responsable en su dieta.



ALJACATERING

www.aljacatering.com