

menú enero

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

BASAL

Colegio SAFA Ntra. Sra. de los

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 =



5

6

7

1

2

8
Espaguetis boloñesa
Merluza alicantina
Champiñones salteados
Pan
Fruta

9
Cocido de garbanzos
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan
Fruta

12

Patatas con costilla
Merluza a la marinera
Calabacines salteados
Pan
Fruta en almíbar

13

Crema de zanahoria
Pizza
Tomate aliñado
Pan
Fruta

14

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Menestra
Pan
Yogurt

15

Arroz con tomate
Fogonero empanado
Ensalada de maíz
Pan
Yogurt

16

Fideos a la marinera
Pollo relleno en salsa
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta

19

Berza gaditana
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan
Fruta en almíbar

20

Macarrones napolitana
Carne mechada
Judías verdes
Pan
Yogurt

21

Arroz con pollo
Atún encebollado
Calabacines salteados
Pan
Yogurt

22

Sopa de estrellas
Albóndigas de pollo
Patatas dados
Pan
Fruta

23

Patatas con verduras
Chispas de pescado
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta

26

Arroz a la marinera
Pollo estofado
Menestra
Pan
Fruta en almíbar

27

Lentejas con verduras
Croquetas de jamón
Ensalada de maíz
Pan
Fruta

28

Patatas con ternera
Caella con tomate
Judías verdes
Pan
Yogurt

29

Crema de calabacín
Tortilla de patata
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

30

Puchero de garbanzos
Merluza a la marinera
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta



ALJACATERING

www.aljacatering.com