

menú noviembre

BASAL

Colegio Juan Nepomuceno Rojas

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
Merluza a la marinera
Ensalada de zanahoria
Pan
Fruta fresca

6

Lentejas con verduras
Tortilla de patata
Menestra
Pan
Fruta fresca

7

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

8

Berza gaditana
Empanadillas de atún
Judías verdes
Pan
Yogurt

9

Sopa de arroz
Came con tomate
Calabacines salteados
Pan
Fruta fresca

12

Garbanzos con verduras
Revuelto de patatas
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca

13

Crema de calabaza
Albóndigas de pollo en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt

14

Patatas con ternera
Lenguado en salsa alicantina
Judías verdes
Pan
Yogurt

15

Espaguetis napolitana
Lagrimitas de pollo en salsa
Ensalada de maíz
Pan
Fruta fresca

16

Paella
Buñuelos de bacalao
Tomate aliñado
Pan
Fruta fresca

19

Crema de zanahoria
Varitas de merluza
Arroz salteado
Pan
Fruta fresca

20

Fideos a la cazuela
Tortilla de atún
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

21

Lentejas estofadas
Lomo adobado a la plancha
Champiñones salteados
Pan
Yogurt

22

Arroz con tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada de zanahoria
Pan
Yogurt

23

Alubias con verduras
Pechuga de pollo alicantina
Menestra
Pan
Fruta fresca

26

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

27

Crema de legumbres
Albóndigas de merluza en salsa
Patatas panaderas
Pan
Yogurt

28

Arroz con pollo
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogurt

29

Sopa de verduras con fideos
Pollo asado
Zanahorias salteadas
Pan
Fruta fresca

30

Macarrones napolitana
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