

# menú noviembre

INFANTIL

E.I. Moleque

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Garbanzos con verduras  
Revuelto de patatas  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca

6

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

7

Patatas con ternera  
Lenguado en salsa alicantina  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt

8

Espaguetis napolitana  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Yogurt

9

Paella  
Buñuelos de bacalao  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca

12

Crema de zanahoria  
Varitas de merluza  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca

13

Fideos a la cazuela  
Tortilla de atún  
Ensalada de tomate  
Pan  
Yogurt

14

Lentejas estofadas  
Lomo adobado a la plancha  
Champiñones salteados  
Pan  
Yogurt

15

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

16

Puré de alubias  
Pechuga de pollo alicantina  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

19

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

20

Crema de legumbres  
Albóndigas de merluza en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
Fruta fresca

21

Arroz con pollo  
Tortilla francesa  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

22

Sopa de verduras con fideos  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt

23

Macarrones napolitana  
Merluza a la marinera  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca

26

Puchero de garbanzos  
Empanadillas de atún  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

27

Arroz a la marinera  
Pollo estofado  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

28

Coditos napolitana  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt

29

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca

30

Crema de puerros  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Patatas dados  
Pan  
Fruta fresca

## Alergias e intolerancias

Cómo diferenciar

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

# menú noviembre

SIN HUEVO

E.I. Moleque

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Garbanzos con verduras  
Caella en adobo  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca

6

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

7

Patatas con ternera  
Lenguado en salsa alicantina  
Judias verdes  
Pan  
Yogurt

8

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

9

Paella  
Bacalao ajoarriero  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca

12

Crema de zanahoria  
Varitas de merluza  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca

13

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

14

Lentejas estofadas  
Lomo adobado a la plancha  
Champiñones salteados  
Pan  
Yogurt

15

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

16

Puré de alubias  
Pechuga de pollo alicantina  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

19

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

20

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

21

Arroz con pollo  
Lenguado en salsa alicantina  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

22

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

23

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

26

Puchero de garbanzos  
Lenguado a la marinera  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

27

Arroz a la marinera  
Pollo estofado  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

28

Macarrones napolitana (sin  
huevo)  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Yogurt

29

Lentejas con verduras  
Hamburguesa de pollo plancha  
Judias verdes  
Pan  
Fruta fresca

30

Crema de puerros  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Patatas dados  
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

# menú noviembre

SIN LECHE DE VACA

E.I. Moleque

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## Alergias e intolerancias

Cómo diferenciar

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.



5

Garbanzos con verduras  
Revuelto de patatas  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Fruta fresca

6

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

7

Patatas con verduras  
Lenguado en salsa alicantina  
Judías verdes  
Pan  
Lácteo de soja

8

Espaguetis napolitana  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Ensalada de maíz  
Pan  
Lácteo de soja

9

Paella  
Bacalao ajoarriero  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca

12

Crema de zanahoria  
Varitas de merluza  
Arroz salteado  
Pan  
Fruta fresca

13

Fideos a la cazuela  
Tortilla de atún  
Ensalada de tomate  
Pan  
Lácteo de soja

14

Lentejas con verduras  
Lomo adobado a la plancha  
Champiñones salteados  
Pan  
Lácteo de soja

15

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

16

Puré de alubias  
Pechuga de pollo alicantina  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

19

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

20

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

21

Arroz con pollo  
Tortilla francesa  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja

22

Sopa de verduras con fideos  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Lácteo de soja

23

Macarrones napolitana  
Merluza a la marinera  
Ensalada de maíz  
Pan  
Fruta fresca

26

Puchero de garbanzos  
Lenguado a la marinera  
Menestra  
Pan  
Fruta fresca

27

Arroz a la marinera  
Pollo estofado  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja

28

Coditos napolitana  
Merluza en salsa alicantina  
Ensalada de zanahoria  
Pan  
Lácteo de soja

29

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata  
Judías verdes  
Pan  
Fruta fresca

30

Crema de puerros  
Carné de cerdo mechada en  
salsa  
Patatas dados  
Pan  
Fruta fresca



ALJACATERING

www.aljacatering.com

# menú noviembre

TRANSICION SIN HUEVO,  
LECHE, SOJA, PESCADO,  
GARB.

E.I. Moleque

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Crema reina  
Pechuga de pollo alicantina  
Zanahorias salteadas  
TX de frutas

6

Crema de calabaza  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
TX de frutas

7

Patatas con verduras TX  
Pollo estofado  
Judias verdes  
TX de frutas

8

Crema de calabacin  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Menestra  
TX de frutas

9

Crema de verduras  
Lomo a la castellana (sin bacon)  
Tomate aliñado  
TX de frutas

12

Crema de zanahoria  
Hamburguesa de pollo plancha  
Arroz salteado  
TX de frutas

13

Crema reina  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Tomate aliñado  
TX de frutas

14

Lentejas con verduras TX  
Pechuga de pollo alicantina  
Champiñones salteados  
TX de frutas

15

Crema de puerros  
Albóndigas de pollo en salsa  
Zanahorias salteadas  
TX de frutas

16

Puré de alubias  
Pechuga de pollo alicantina  
Menestra  
TX de frutas

19

Patatas con verduras TX  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Calabacines salteados  
TX de frutas

20

Crema de calabaza  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
TX de frutas

21

Crema de calabacin  
Pechuga de pollo alicantina  
Tomate aliñado  
TX de frutas

22

Crema de calabaza  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
TX de frutas

23

Crema reina  
Hamburguesa de pollo plancha  
Judias verdes  
TX de frutas

26

Puré de patatas  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Menestra  
TX de frutas

27

Crema de zanahoria  
Pollo estofado  
Tomate aliñado  
TX de frutas

28

Crema de verduras  
Pechuga de pollo alicantina  
Zanahorias salteadas  
TX de frutas

29

Lentejas con verduras TX  
Hamburguesa de pollo plancha  
Judias verdes  
TX de frutas

30

Crema de puerros  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Patatas dados  
TX de frutas

## 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

# menú noviembre

TRANSICION SIN LECHE DE VACA

E.I. Moleque

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Garbanzos con verduras TX  
Revuelto de patatas  
Zanahorias salteadas  
Pan  
TX de frutas

6

Crema de calabaza  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
TX de frutas

7

Patatas con verduras TX  
Lenguado en salsa alicantina  
Judías verdes  
Pan  
Lácteo de soja

8

Crema de calabacín  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Menestra  
Pan  
Lácteo de soja

9

Crema de verduras  
Bacalao ajoarriero  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas

12

Crema de zanahoria  
Varitas de merluza  
Arroz salteado  
Pan  
TX de frutas

13

Crema reina  
Tortilla de atún  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja

14

Lentejas con verduras TX  
Lomo adobado a la plancha  
Champiñones salteados  
Pan  
Lácteo de soja

15

Crema de puerros  
Merluza en salsa verde  
Zanahorias salteadas  
Pan  
TX de frutas

16

Puré de alubias  
Pechuga de pollo alicantina  
Menestra  
Pan  
TX de frutas

19

Patatas con choco TX  
Salchichas de pollo al vino  
Calabacines salteados  
Pan  
TX de frutas

20

Crema de legumbres  
Caella en salsa verde  
Patatas panaderas  
Pan  
TX de frutas

21

Crema de calabacín  
Tortilla francesa  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja

22

Crema de calabaza  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Lácteo de soja

23

Crema reina  
Merluza a la marinera  
Judías verdes  
Pan  
TX de frutas

26

Puré de garbanzos  
Lenguado a la marinera  
Menestra  
Pan  
TX de frutas

27

Crema de zanahoria  
Pollo estofado  
Tomate aliñado  
Pan  
Lácteo de soja

28

Crema de verduras  
Merluza en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Lácteo de soja

29

Lentejas con verduras TX  
Tortilla de patata  
Judías verdes  
Pan  
TX de frutas

30

Crema de puerros  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Patatas dados  
Pan  
TX de frutas

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

# menú noviembre

TRANSICION SIN PESCADO

E.I. Moleque

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Garbanzos con verduras TX  
Revuelto de patatas  
Zanahorias salteadas  
Pan  
TX de frutas

6

Crema de calabaza  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
TX de frutas

7

Patatas con ternera TX  
Lomo adobado a la plancha  
Judías verdes  
Pan  
Yogurt

8

Crema de calabacin  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Menestra  
Pan  
Yogurt

9

Crema de verduras  
Huevos en salsa  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas

12

Crema de zanahoria  
Hamburguesa de pollo plancha  
Arroz salteado  
Pan  
TX de frutas

13

Crema reina  
Tortilla francesa  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

14

Lentejas con verduras TX  
Lomo adobado a la plancha  
Champiñones salteados  
Pan  
Yogurt

15

Crema de puerros  
Revuelto de espárragos  
Zanahorias salteadas  
Pan  
TX de frutas

16

Puré de alubias  
Pechuga de pollo alicantina  
Menestra  
Pan  
TX de frutas

19

Patatas con verduras TX  
Salchichas de pollo al vino  
Calabacines salteados  
Pan  
TX de frutas

20

Crema de legumbres  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
TX de frutas

21

Crema de calabacin  
Tortilla francesa  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

22

Crema de calabaza  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt

23

Crema reina  
Tortilla francesa  
Judías verdes  
Pan  
TX de frutas

26

Puré de garbanzos  
Huevos en salsa  
Menestra  
Pan  
TX de frutas

27

Crema de zanahoria  
Pollo estofado  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

28

Crema de verduras  
Salchichas de pollo al vino  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt

29

Lentejas con verduras TX  
Tortilla de patata  
Judías verdes  
Pan  
TX de frutas

30

Crema de puerros  
Carne de cerdo mechada en  
salsa  
Patatas dados  
Pan  
TX de frutas

## 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

# menú noviembre

TRANSICION

E.I. Moleque

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## 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.



5

Garbanzos con verduras TX  
Revuelto de patatas  
Zanahorias salteadas  
Pan  
TX de frutas

6

Crema de calabaza  
Albóndigas de pollo en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
TX de frutas

7

Patatas con ternera TX  
Lenguado en salsa alicantina  
Judias verdes  
Pan  
Yogurt

8

Crema de calabacin  
Lagrimitas de pollo en salsa  
Menestra  
Pan  
Yogurt

9

Crema de verduras  
Buñuelos de bacalao  
Tomate aliñado  
Pan  
TX de frutas

12

Crema de zanahoria  
Varitas de merluza  
Arroz salteado  
Pan  
TX de frutas

13

Crema reina  
Tortilla de atún  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

14

Lentejas con verduras TX  
Lomo adobado a la plancha  
Champiñones salteados  
Pan  
Yogurt

15

Crema de puerros  
Merluza en salsa verde  
Zanahorias salteadas  
Pan  
TX de frutas

16

Puré de alubias  
Pechuga de pollo alicantina  
Menestra  
Pan  
TX de frutas

19

Patatas con choco TX  
Salchichas de pollo al vino  
Calabacines salteados  
Pan  
TX de frutas

20

Crema de legumbres  
Albóndigas de merluza en salsa  
Patatas panaderas  
Pan  
TX de frutas

21

Crema de calabacin  
Tortilla francesa  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

22

Crema de calabaza  
Pollo asado  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt

23

Crema reina  
Merluza a la marinera  
Judias verdes  
Pan  
TX de frutas

26

Puré de garbanzos  
Empanadillas de atún  
Menestra  
Pan  
TX de frutas

27

Crema de zanahoria  
Pollo estofado  
Tomate aliñado  
Pan  
Yogurt

28

Crema de verduras  
Merluza en salsa alicantina  
Zanahorias salteadas  
Pan  
Yogurt

29

Lentejas con verduras TX  
Tortilla de patata  
Judias verdes  
Pan  
TX de frutas

30

Crema de puerros  
Carné de cerdo mechada en  
salsa  
Patatas dados  
Pan  
TX de frutas



ALJACATERING

www.aljacatering.com

# menú noviembre

TRITURADO CON VERDURAS

E.I. Acebuche

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

## 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.



5

TX verdura y arroz  
TX de frutas

6

TX verdura y patatas  
TX de frutas

7

TX verdura y arroz  
TX de frutas

8

TX verdura y patatas  
TX de frutas

9

TX verdura y arroz  
TX de frutas

12

TX verdura y patatas  
TX de frutas

13

TX verdura y arroz  
TX de frutas

14

TX verdura y patatas  
TX de frutas

15

TX verdura y arroz  
TX de frutas

16

TX verdura y patatas  
TX de frutas

19

TX verdura y arroz  
TX de frutas

20

TX verdura y patatas  
TX de frutas

21

TX verdura y arroz  
TX de frutas

22

TX verdura y patatas  
TX de frutas

23

TX verdura y arroz  
TX de frutas

26

TX verdura y patatas  
TX de frutas

27

TX verdura y arroz  
TX de frutas

28

TX verdura y patatas  
TX de frutas

29

TX verdura y arroz  
TX de frutas

30

TX verdura y patatas  
TX de frutas



ALJACATERING

www.aljacatering.com



# menú noviembre

TRITURADO  
POLLO-TERNERA

E.I. Moleque

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

6

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

7

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

8

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

9

TX verdura y arroz con ternera  
TX de frutas

12

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

13

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

14

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

15

TX verdura y arroz con ternera  
TX de frutas

16

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

19

TX verdura y arroz con ternera  
TX de frutas

20

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

21

TX verdura y arroz con ternera  
TX de frutas

22

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

23

TX verdura y arroz con ternera  
TX de frutas

26

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

27

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

28

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

29

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

30

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

## 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

# menú noviembre

TRITURADO SIN CARNE

E.I. Acebuche

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

TX arroz con garbanzos  
TX de frutas

6

TX verdura y patatas  
TX de frutas

7

TX verdura y arroz con lenguado  
TX de frutas

8

TX verdura y patatas  
TX de frutas

9

TX verdura y arroz con bacalao  
TX de frutas

12

TX verdura y patatas con  
lenguado  
TX de frutas

13

TX verdura y arroz  
TX de frutas

14

TX verdura y patatas con lentejas  
TX de frutas

15

TX verdura y arroz con merluza  
TX de frutas

16

TX verdura y patatas con alubias  
TX de frutas

19

TX verdura y arroz  
TX de frutas

20

TX patatas con garbanzos y  
alubias  
TX de frutas

21

TX verdura y arroz con lenguado  
TX de frutas

22

TX verdura y patatas  
TX de frutas

23

TX verdura y arroz con merluza  
TX de frutas

26

TX patatas con garbanzos  
TX de frutas

27

TX verdura y arroz  
TX de frutas

28

TX verdura y patatas con merluza  
TX de frutas

29

TX verdura y arroz con lentejas  
TX de frutas

30

TX verdura y patatas  
TX de frutas

## 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

# menú noviembre

TRITURADO SIN LECHE DE VACA

E.I. Moleque

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

TX arroz con garbanzos  
TX de frutas

6

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

7

TX verdura y arroz con lenguado  
TX de frutas

8

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

9

TX verdura y arroz con bacalao  
TX de frutas

12

TX verdura y patatas con  
lenguado  
TX de frutas

13

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

14

TX verdura y patatas con lentejas  
TX de frutas

15

TX verdura y arroz con merluza  
TX de frutas

16

TX verdura y patatas con alubias  
TX de frutas

19

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

20

TX patatas con garbanzos y  
alubias  
TX de frutas

21

TX verdura y arroz con lenguado  
TX de frutas

22

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

23

TX verdura y arroz con merluza  
TX de frutas

26

TX patatas con garbanzos  
TX de frutas

27

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

28

TX verdura y patatas con merluza  
TX de frutas

29

TX verdura y arroz con lentejas  
TX de frutas

30

TX verdura y patatas con lomo  
TX de frutas

## 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

# menú noviembre

TRITURADO SIN LEGUMBRES

E.I. Moleque

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

6

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

7

TX verdura y arroz con lenguado  
TX de frutas

8

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

9

TX verdura y arroz con bacalao  
TX de frutas

12

TX verdura y patatas con lenguado  
TX de frutas

13

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

14

TX verdura y patatas con lomo  
TX de frutas

15

TX verdura y arroz con merluza  
TX de frutas

16

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

19

TX verdura y arroz con ternera  
TX de frutas

20

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

21

TX verdura y arroz con lenguado  
TX de frutas

22

TX verdura y patatas con pollo  
TX de frutas

23

TX verdura y arroz con merluza  
TX de frutas

26

TX verdura y patatas con lenguado  
TX de frutas

27

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

28

TX verdura y patatas con merluza  
TX de frutas

29

TX verdura y arroz con pollo  
TX de frutas

30

TX verdura y patatas con lomo  
TX de frutas

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

# menú noviembre

TRITURADO

E.I. Moleque

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

TX arroz con garbanzos  
TX de frutas

6

TX verdura y patatas con ternera  
TX de frutas

7

TX verdura y arroz con lenguado  
Yogurt

8

TX verdura y patatas con pollo  
Yogurt

9

TX verdura y arroz con bacalao  
TX de frutas

12

TX verdura y patatas con  
lenguado  
TX de frutas

13

TX verdura y arroz con pollo  
Yogurt

14

TX verdura y patatas con lentejas  
Yogurt

15

TX verdura y arroz con merluza  
TX de frutas

16

TX verdura y patatas con alubias  
TX de frutas

19

TX verdura y arroz con ternera  
TX de frutas

20

TX patatas con garbanzos y  
alubias  
TX de frutas

21

TX verdura y arroz con lenguado  
Yogurt

22

TX verdura y patatas con pollo  
Yogurt

23

TX verdura y arroz con merluza  
TX de frutas

26

TX patatas con garbanzos  
TX de frutas

27

TX verdura y arroz con pollo  
Yogurt

28

TX verdura y patatas con merluza  
Yogurt

29

TX verdura y arroz con lentejas  
TX de frutas

30

TX verdura y patatas con lomo  
TX de frutas

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