

* LUNES	* MARTES	1 MIERCOLES Sopa de estrellitas Emperador a la plancha Postre	2 JUEVES Guisantes rehogados con jamón Empanadillas caseras de atún Postre	3 VIERNES Pizza casera de verduras Postre
6 LUNES Judías verdes rehogadas Escalope de pollo Postre	7 MARTES Puré de verduras Bacalao a la romana Postre	8 MIERCOLES Arroz frito con verduras y pollo Postre	9 JUEVES Brocoli al ajillo Pescadilla al horno Postre	10 VIERNES Sopa de arroz Croquetas caseras de bacalao Postre
13 LUNES Menestra de verduras Filete de ternera Postre	14 MARTES Marmitako de atún Postre	15 MIERCOLES Crema de zanahoria Tortilla francesa de jamón Postre	16 JUEVES Caracolas con pisto casero Postre	17 VIERNES Caldo de verduras Delicias de merluza Postre
20 LUNES Coliflor al ajillo Gallo a la plancha Postre	21 MARTES Crema de espinacas Tosta de salmón Postre	22 MIERCOLES Sopa de fideos Berenjenas rebozadas Postre	23 JUEVES Espárragos trigueros Filete de ternera Postre	24 VIERNES Puré de verduras Merluza a la romana Postre
27 LUNES Pisto manchego Pechuga de pollo a la plancha Postre	28 MARTES Habas rehogadas con bacon Calamares a la romana Postre	29 MIERCOLES Sopa de fideos Emperador al ajillo Postre	* JUEVES	* VIERNES



composición de los alimentos

Las sustancias nutritivas son: **Proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y**



Estos alimentos nos dan las **PROTEINAS**.



Estos nos dan los hidratos de carbono y grasas, es decir, las **CALORIAS**.



Y con estos otros conseguimos las **VITAMINAS y MINERALES**.

Ya sabes que cada clase de alimentos cumple una función en el organismo humano, de acuerdo con las sustancias nutritivas que contiene.

¿QUE SON LAS PROTEINAS?

Son las sustancias nutritivas que sirven para *construir* los tejidos del cuerpo humano (carne, huesos, etc.). Puede decirse que son como los ladrillos del organismo. indispensables en el crecimiento.



¿QUE SON LOS HIDRATOS DE CARBONO Y LAS GRASAS?

Son las sustancias nutritivas que nos dan energía para correr, trabajar, estudiar. Vienen a ser como la gasolina de los coches. Es el combustible que nos permite Movernos.



¿QUE SON LAS VITAMINAS Y MINERALES?

Son las sustancias nutritivas que ayudan al buen *funcionamiento* del organismo y al mejor aprovechamiento de los restantes alimentos. Algo así como los agentes que en el interior del cuerpo facilitan la circulación de los otros nutrientes.

