

* LUNES	* MARTES	* MIERCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
			Puré de verduras Solomillo de cerdo Postre	Sopa de arroz Croquetas caseras Postre
7 LUNES	8 MARTES	9 MIERCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
Espinacas al horno con bechamel Lonchas de pavo Postre	Guisantes rehogados con bacon Emperador a la plancha Postre	Puré de patata Filete de ternera Postre	Brocolí rehogado gratinado con queso Gallo a la romana Postre	Pizza casera Postre
14 LUNES	15 MARTES	16 MIERCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
Pisto manchego Pechuga de pollo a la plancha Postre	Sopa Juliana Boquerones rebozados Postre	Crema de patata y calabaza Tortilla francesa de atún Postre	Marmitako de atún Postre	Lasaña de verduras Postre
21 LUNES	22 MARTES	23 MIERCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
Acelgas rehogadas con pimentón Cinta de lomo a la plancha Postre	Arroz frito con verduras Medallones de berenjena rebozados Postre	Puré de verduras Merluza a la romana Postre	Coliflor al ajillo Filetes rusos con tomate Postre	Ensalada variada Tortilla de patata y calabacín Postre
28 LUNES	29 MARTES	30 MIERCOLES	31 JUEVES	* VIERNES
Judías verdes rehogadas Cinta de lomo a la plancha Postre	Sopa de estrelliras Delicias de merluza Postre	Repollo rehogado Bacalao con tomate Postre	Crema de zanahoria Escalope de pollo Postre	



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.

