

* LUNES	* MARTES	1 MIERCOLES Sopa de estrellitas Emperador a la plancha Postre	2 JUEVES Guisantes rehogados con jamón San Jacobo casero Postre	3 VIERNES Pizza casera de verduras Postre
6 LUNES Judías verdes rehogadas Escalope de pollo Postre	7 MARTES Arroz frito con verduras Postre	8 MIERCOLES Puré de verduras Bacalao a la romana Postre	9 JUEVES Brocolí al ajillo Pescadilla al horno Postre	10 VIERNES Sopa de arroz Croquetas caseras Postre
13 LUNES Menestra de verduras Filete de ternera Postre	14 MARTES Marmitako de atún Postre	15 MIERCOLES Crema de zanahoria Tortilla francesa con 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 Empanadillas caseras de atún Postre	29 MIERCOLES Sopa de fideos Emperador al ajillo Postre	* JUEVES	* VIERNES



COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS



Estos alimentos nos dan las **PROTEÍNAS**. Son las sustancias nutritivas que sirven para *construir* los tejidos del cuerpo humano.

Estos nos dan los hidratos de carbono y grasas, es decir, las **CALORÍAS**. Nos aportan la energía para todas las actividades que realizamos durante el día.



Y con estos otros, conseguimos las **VITAMINAS** y **MINERALES**. Ayudándonos al buen *funcionamiento* del organismo.



Alimentarse correctamente es básico para la salud. Para comer bien hay que seguir una dieta variada que aporte al organismo todos los elementos necesarios para su máximo rendimiento. Especialmente en la edad infantil y la adolescencia.

