

* LUNES	* MARTES	* MIERCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
			Menestra de verduras Tortilla francesa Postre	Pizza casera de verduras Postre
5 LUNES	6 MARTES	7 MIERCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
Coliflor al horno gratinada con queso Salmón a la plancha Postre	Ensalada variada Tortilla de patata y calabacín Postre	Puré de verduras Cinta de lomo a la plancha Postre	Verduras asadas: patata, berenjena, tomate, zanahoria y pimiento Postre	Caldo de pollo Croquetas de espinacas y piñones Postre
12 LUNES	13 MARTES	14 MIERCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
Guisantes rehogados con bacon Pescadilla a la plancha Postre	Judías verdes rehogadas Pechuga de pollo a la plancha Postre	Sopa Juliana Tosta de salmón Postre	Arroz frito con verduras Postre	Acelgas rehogadas con pimentón Filete de ternera Postre
19 LUNES	20 MARTES	21 MIERCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
FIESTA	Puré de verduras Empanadillas caseras de pisto Postre	Sopa de picadillo Merluza a la romana Postre	Brocolí al ajillo Tortilla francesa de atún Postre	Ensalada variada Hamburguesa de ternera Postre
26 LUNES	27 MARTES	28 MIERCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
Judías verdes rehogadas con jamón Bacalao con tomate Postre	Crema de espinacas Alitas de pollo al horno Postre	Ensalada variada Filetes rusos con tomate natural Postre	Sopa de fideos Merluza a la romana Postre	VACACIONES SEMANA SANTA



## 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.

