

2 LUNES Coliflor al horno con bechamel Postre	3 MARTES Ensalada campera: patata, zanahoria, huevo, tomate, atún, cebolla y aceitunas Postre	4 MIERCOLES Emperador a la plancha con patatas fritas Postre	5 JUEVES Crema de calabacín, puerro y patatas Cinta de lomo a la plancha Postre	6 VIERNES Ensalada de endivias con atún Gallo rebozado Postre
9 LUNES Sopa de estrellas Pepito de ternera Postre	10 MARTES Judías verdes salteadas con jamón Tosta de tomate natural y jamón Postre	11 MIERCOLES Ensalada variada Lenguado a la plancha con patata cocida Postre	12 JUEVES Guisantes con jamón Salchichas Postre	13 VIERNES Puré de patata Filete de pollo rebozado Postre
16 LUNES Crema de espinacas Filete ruso Postre	17 MARTES Ensalada variada Sandwich mixto Postre	18 MIERCOLES Brócoli al ajillo Pescadillas rebozadas Postre	19 JUEVES Ensalada de tomate Filete de pollo a la Villaroy Postre	20 VIERNES Arroz blanco con tomate y huevo Postre
23 LUNES Guisantes con jamón Emperador a la plancha Postre	24 MARTES Ensalada variada Hamburguesa casera Postre	25 MIERCOLES FIESTA	26 JUEVES Crema de verduras Merluza a la romana con patatas fritas Postre	27 VIERNES Ensalada variada Pizza casera Postre
30 LUNES Espirales con tomate y jamón york gratinados con queso Postre	* MARTES	* MIERCOLES	* 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.



