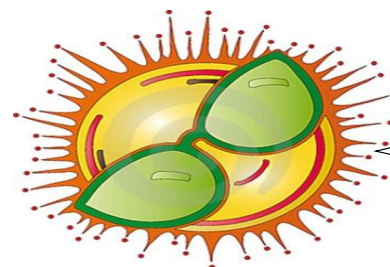


LUNES							MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES																														
1	Sopa de pescado Hamburguesa de ternera con verduras y patata a cuadros Pan blanco e integral, agua y fruta						2	Lentejas verdina Filetes de platija empanada con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco e integral, agua y fruta					3	Coliflor rehogada con patatas Cinta de lomo al horno con salsa y arroz integral Pan blanco e integral, agua, fruta y leche					4	Judías pintas estofadas Jamoncitos de pollo asados con ensalada de tomate natural Pan blanco e integral, agua y yogur de beber					5	Arroz a la cubana (tomate y huevo) Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco e integral, agua y fruta																													
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe																										
721	29	42	74	210	6	697	34	24	85	158	8	623	32	22	71	205	5	620	33	22	72	221	6	713	26	30	85	232	5																										
DIA NO LECTIVO							9	Patatas guisadas con costillas Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan blanco e integral, agua, fruta y leche					10	Potaje de garbanzos, bacalao y espinacas Tortilla de queso con ensalada de tomate y aceitunas Pan blanco e integral, agua y fruta					11	Macarrones con tomate Cazón en adobo con ensalada de lechuga y pepino Pan blanco e integral, agua y fruta					12 CUMPLEAÑOS	Sopa de verduras Estofado de ternera con patatas cuadro Pan blanco e integral, agua y helado																													
							Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe		Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe																								
630							26					22					82					231					4																												
600							26					23					73					228					7																												
731							29					26					95					115					4																												
608							26					35					48					68					4																												
15	Lentejas estofadas Lomos de bacalao a la riojana (pimiento, cebolla y tomate) Pan blanco e integral, agua, fruta y leche						16	Arroz murciano (verduras y magro) Croquetas caseras con ensalada de tomate natural y maíz Pan blanco e integral, agua y fruta					17	Guisantes salteados con york Canelones de atún con ensalada de lechuga Pan blanco e integral, agua y flan de vainilla					18	Coditos gratinados con queso Huevos cocidos en salsa de champiñón y bacon Pan blanco e integral, agua, fruta y leche					19 JORNADA GASTRONOMICA: RUSIA																														
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe																																
657	38	19	85	261	7	786	18	27	118	66	3	610	24	15	71	235	4	676	24	26	87	275	4																																
22							Espirales integrales con chorizo y salsa de tomate Filetes de boquerón ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco e integral, agua y fruta					23						Judías blancas guisadas Huevos revueltos con york y ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Pan blanco e integral, agua y fruta					24						Acelgas rehogadas Filete de ternera en salsa con patatas dado Pan blanco e integral, agua y yogur					25						Sopa de cocido Cocido madrileño con repollo Pan blanco e integral, agua, fruta y leche					26						Crema reina (pollo, patata y nabo) Filete de pescadilla en salsa con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco e integral, agua, fruta y leche				
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe																				
689	18	28	91	82	3	609	27	22	75	175	8	625	32	27	64	426	11	647	27	18	94	274	7	617	25	22	80	237	4																										
29							Espaguetis al ajillo con gambas y espinacas Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz Pan blanco e integral, agua y fruta																																																
Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.	Ca	Fe																																																		
648	19	20	98	112	4																																																		

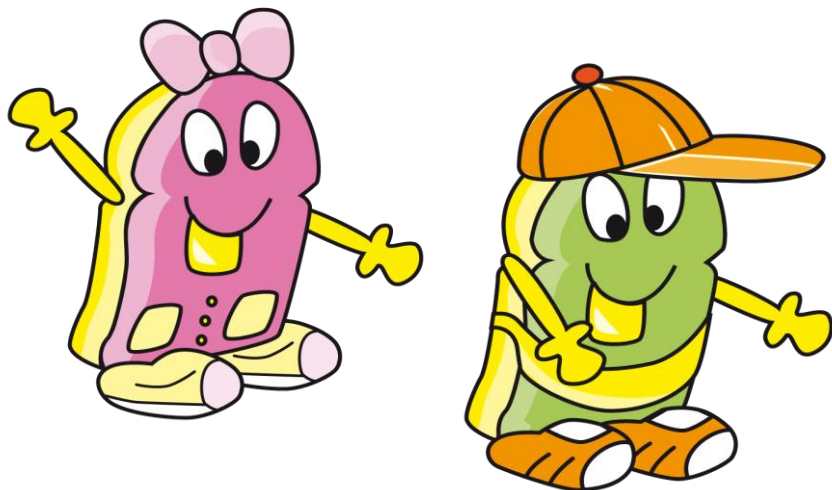


Cuando tomas alimentos ricos en VITAMINA D (lácteos, pescados azules...) yo los activo y convierto tus huesos y músculos en sanos y fuertes.

RECOMENDACIONES DE CENAS

Lunes	1	Berenjenas a la plancha	Huevos rellenos
Martes	2	Lombarda rehogada con manzana	Filete de pavo a la plancha
Miércoles	3	Espirales de pasta tricolor	Dorada a la sal
Jueves	4	Champiñones al ajillo	Filetes rusos con patatatas dado
Viernes	5	Crema de calabacín	Chuleta de sajonia
Martes	9	Habitas con jamón	San jacobito casero
Miércoles	10	Medallones de calabacín	Pollo al ajillo
Jueves	11	Crema de puerro	Chuleta de cerdo a la plancha
Viernes	12	Arroz salteado con champiñón	Salmón en papillote
Lunes	15	Pencas de acelga rellenas	Tortilla francesa
Martes	16	Crema de calabaza y patata	Merluza en salsa
Miércoles	17	Ensalada mixta	Filete de pollo a la plancha
Jueves	18	Repollo rehogado	Redondo de ternera en salsa
Viernes	19	Sopa maravilla	Pizza casera (tomate, jamón y queso)
Lunes	22	Parrillada de verduras	Pechuga de pollo a la plancha
Martes	23	Sopa juliana (verduras)	Lubina al horno
Miércoles	24	Arroz tres delicias	Sepia al ajillo
Jueves	25	Ensalada de tomate y queso	Tortilla de patata
Viernes	26	Espaguetis al óleo con albahaca	Escalope de ternera
Lunes	29	Menestra de verduras rehogada	Filete de ternera a la plancha

Todas las cenas deberán ir acompañadas de una ración de pan blanco o integral
Se recomienda completar la cena con fruta y leche



¿SABÍAS QUÉ LA VITAMINA D ES FUNDAMENTAL PARA EL ORGANISMO?

Sus funciones van desde la contribución al desarrollo y mantenimiento del sistema músculo esquelético, hasta la prevención de enfermedades, como las cardiovasculares, algunos cánceres e infecciones. Se obtiene mediante el consumo de determinados alimentos y precisa de la acción de los rayos del sol para activarse e incorporarse a la circulación sanguínea.

A pesar de que en España, tenemos mucho sol, nuestra escasa exposición y el uso de protectores solares hace que muchas personas tengan déficit de esta vitamina.

La vitamina D es una de las más difíciles de incorporar en la dieta, ya que hay pocos alimentos que la contengan de manera natural. Entre los que son fuente de este micronutriente están la grasa de los productos lácteos (queso, mantequilla, crema de leche), el pescado graso (como el atún, la caballa o el salmón, los huevos y las ostras. Por ello, es frecuente encontrarnos alimentos suplementados en esta vitamina (cereales, margarinas, leches desnatadas o bebidas de soja).

Los requerimientos diarios son entre 400 y 600 UI de vitamina D, aunque las embarazadas necesitan hasta 500 UI y los niños prematuros, hasta 1.000 UI al día.