

<b>* LUNES</b>	<b>* MARTES</b>	<b>1 MIERCOLES</b> Guisantes rehogados con jamón San Jacobo casero Postre	<b>2 JUEVES</b> Sopa de estrellitas Emperador a la plancha Postre	<b>3 VIERNES</b> Pizza casera de verduras Postre
<b>6 LUNES</b> Judías verdes rehogadas Escalope de pollo Postre	<b>7 MARTES</b> Puré de verduras Bacalao a la romana Postre	<b>8 MIERCOLES</b> Arroz frito con verduras y pollo Postre	<b>9 JUEVES</b> Brocoli al ajillo Pescadilla al horno Postre	<b>10 VIERNES</b> Sopa de arroz Croquetas caseras Postre
<b>13 LUNES</b> Marmitako de atún Postre	<b>14 MARTES</b> Menestra de verduras Filete de ternera Postre	<b>15 MIERCOLES</b> Crema de zanahoria Delicias de merluza Postre	<b>16 JUEVES</b> Caracolas con pisto casero Postre	<b>17 VIERNES</b> Caldo de verduras Tortilla francesa con jamón Postre
<b>20 LUNES</b> Coliflor al ajillo Gallo a la plancha Postre	<b>21 MARTES</b> Crema de espinacas Berenjenas rebozadas Postre	<b>22 MIERCOLES</b> Sopa de fideos Tosta de salmón Postre	<b>23 JUEVES</b> Espárragos trigueros Filete de ternera Postre	<b>24 VIERNES</b> Puré de verduras Merluza a la romana Postre
<b>27 LUNES</b> Pisto manchego Pechuga de pollo a la plancha Postre	<b>28 MARTES</b> Habas rehogadas con bacon Empanadillas caseras de atún Postre	<b>29 MIERCOLES</b> Sopa de fideos Emperador al ajillo Postre	<b>* JUEVES</b>	<b>* VIERNES</b>



## 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.

