



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.

JUNIO 2012

Carta de menús

* LUNES	* MARTES	* MIÉRCOLES	* JUEVES	1 VIERNES
				Sopa de estrellitas Delicias de merluza Postre
4 LUNES Guisantes rehogados con bacon Pechuga de pollo a la plancha Postre	5 MARTES Puré de patata y zanahoria Boquerones rebozados Postre	6 MIÉRCOLES Gazpacho andaluz Cinta de lomo a la plancha Postre	7 JUEVES Ensalada variada Tosta de salmón Postre	8 VIERNES Sopa de picadillo Medallones de berenjena rebozados Postre
11 LUNES Caldo de verduras Bacalao con tomate Postre	12 MARTES Brocolí al ajillo Escalope de pollo Postre	13 MIÉRCOLES Pisto manchego Croquetas caseras Postre	14 JUEVES Ensalada variada Gallo a la romana Postre	15 VIERNES Crema de espinacas Tortilla francesa Postre
18 LUNES Salmorejo Filetes rusos Postre	19 MARTES Sopa de fideos Merluza a la romana Postre	20 MIÉRCOLES Puré de verduras naturales Alitas de pollo al horno Postre	21 JUEVES Acelgas rehogadas con pimentón Atún a la plancha Postre	22 VIERNES Zarangollo: reuelto de huevo, calabacín, cebolla y patata San Jacobo Postre
25 LUNES Ensalada de pasta Pechuga de pollo a la plancha Postre	26 MARTES Bacalao con pisto Postre	* MIÉRCOLES	* 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.



CENAS RECOMENDADAS