

<b>* LUNES</b>	<b>10 MARTES</b> Menestra de verduras Solomillos de cerdo al ajillo Postre	<b>11 MIERCOLES</b> Crema de puerro, patata y zanahoria Calamares a la romana Postre	<b>12 JUEVES</b> Ensalada variada Tortilla paisana Postre	<b>13 VIERNES</b> Guisantes rehogados con bacon Delicias de merluza Postre
<b>16 LUNES</b> Coliflor al ajillo Pechuga de pollo a la plancha con loncha de queso Postre	<b>17 MARTES</b> Sopa de estrellitas Merluza a la romana Postre	<b>18 MIERCOLES</b> Puré de verduras naturales Filete de ternera a la plancha Postre	<b>19 JUEVES</b> Judías verdes rehogadas Emperador a la plancha Postre	<b>20 VIERNES</b> Asado de verduras: patata, batata, zanahoria, cebolla, pimiento, berenjena y tomate Postre
<b>23 LUNES</b> Crema de espinacas Musitos de pollo al horno Postre	<b>24 MARTES</b> Ensalada variada Salmón al horno con cebolla Postre	<b>25 MIERCOLES</b> Sopa Juliana Croquetas caseras Postre	<b>26 JUEVES</b> Brocolí al ajillo Tortilla francesa de jamón Postre	<b>27 VIERNES</b> Puré de verduras Medallones de bacalao a la romana Postre
<b>30 LUNES</b> NO LECTIVO	<b>* MARTES</b>	<b>* MIERCOLES</b>	<b>* JUEVES</b>	<b>* VIERNES</b>
<b>* LUNES</b>	<b>* MARTES</b>	<b>* MIERCOLES</b>	<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.

