

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Ensalada Pechuga de pavo a la plancha	Sopa de fideos con verduras Pescado a la plancha	Crema de zanahoria Lomo con champiñones
6	7	8	9	10
Espinacas a la crema Pescado a la plancha	Quiche de verduras	Berenjenas rellenas de carne y verduras	Crema de batata y zanahoria Pechuga de pollo	Ensalada de tomate Cazuela de pescado con papas
13	14	15	16	17
Gratinado de pescado	Guiso de pavo con papas y verduras	Crema de champiñones Revuelto de calabacín	Crema de puerro y calabacín Pescado a la plancha	Ensalada Empanada de pavo y queso
20	21	22	23	24
Ensalada caprese Pescado a la plancha con papas sancochadas	Pechuga de pavo a la plancha con guisantes y zanahoria	Crema de zanahoria Pescado a la romana con verduritas	Tortilla francesa Chips de verduras al horno	FESTIVO
27	28	29	30	
Salteado de verduras con pollo	Crema de calabacín San jacobos caseros	Ensalada Huevos rellenos con atún	Sopa de arroz con pescado	

COSAS QUE DEBERÍAMOS SABER SOBRE:

LOS CARBOHIDRATOS

Su función básica es proporcionar energía. En una dieta equilibrada, el 50-60% de la energía total debe ser aportada por los Carbohidratos, pero:

- Hay que procurar que estos carbohidratos sean compuestos (de absorción lenta): Legumbres, arroz integral y cereales integrales (pastas y panes integrales...).
- Hay que limitar el consumo de azúcares simples (de absorción rápida): azúcar de mesa, bollería, bebidas refrescantes industriales, golosinas...

