

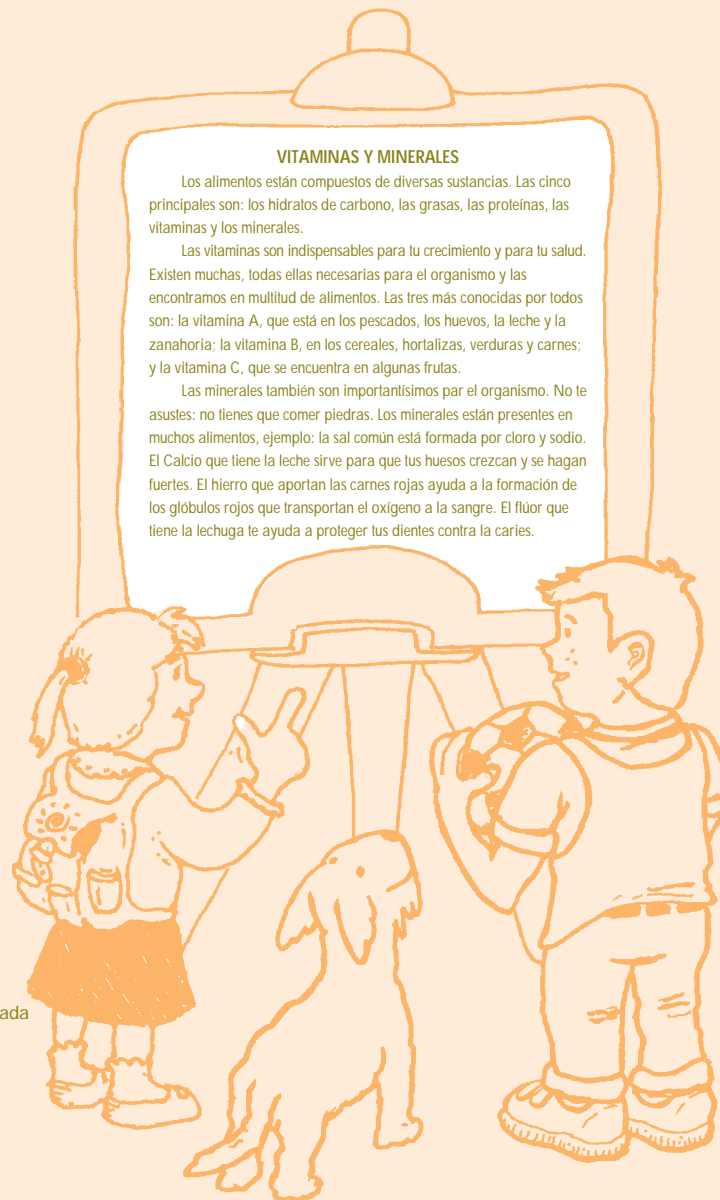


Qué debería cenar su hijo

MARZO

- | | | |
|-------|----------|---|
| 1 | L | - Ensalada mixta - Chuleta de cerdo con patatas
- Fruta fresca |
| 2 | M | - Sopa de arroz - Tortilla de espárragos
- Fruta fresca |
| 3 | X | - Crema de remolacha - Sardinitas con ensalada
- Fruta fresca |
| 4 | J | - Coliflor - Empanda de carne
- Fruta fresca |
| 5 | V | - Menestra de verduras - Lubina al horno
- Fruta fresca |
| <hr/> | | |
| 8 | L | - Consomé - Merluza plancha con ensalada
- Fruta fresca |
| 9 | M | - Brócoli rehogado - Tortilla de cebolla
- Fruta fresca |
| 10 | X | - Ensalada mixta - Pizza de bonito
- Fruta fresca |
| 11 | J | - Judías verdes - Caballa con tomate
- Fruta fresca |
| 12 | V | - Puré de patatas - Hamburguesas plancha
- Fruta fresca |
| <hr/> | | |
| 15 | L | - Ensalada mixta - Pechuga de pollo
- Fruta fresca |
| 16 | M | - Crema de calabacín - Tortilla de atún
- Fruta fresca |
| 17 | X | - Sopa de estrellas - Bacalaitos con ensalada
- Fruta fresca |
| 18 | J | - Berenjena Orly - Chuleta de Sajonia
- Fruta fresca |
| 19 | V | - FIESTA |
| <hr/> | | |
| 22 | L | - Crema de coliflor - Boquerones
- Fruta fresca |
| 23 | M | - Sopa de sémola - Sardinitas con ensalada
- Fruta fresca |
| 24 | X | - Calabacín relleno de carne de ternera al horno con ensalada
- Fruta fresca |
| 25 | J | - Ensalada campera - Merluza al horno
- Fruta fresca |
| 26 | V | - SEMANA SANTA |

Aula de alimentación y nutrición



VITAMINAS Y MINERALES

Los alimentos están compuestos de diversas sustancias. Las cinco principales son: los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, las vitaminas y los minerales.

Las vitaminas son indispensables para tu crecimiento y para tu salud. Existen muchas, todas ellas necesarias para el organismo y las encontramos en multitud de alimentos. Las tres más conocidas por todos son: la vitamina A, que está en los pescados, los huevos, la leche y la zanahoria; la vitamina B, en los cereales, hortalizas, verduras y carnes; y la vitamina C, que se encuentra en algunas frutas.

Las minerales también son importantísimos par el organismo. No te asustes: no tienes que comer piedras. Los minerales están presentes en muchos alimentos, ejemplo: la sal común está formada por cloro y sodio. El Calcio que tiene la leche sirve para que tus huesos crezcan y se hagan fuertes. El hierro que aportan las carnes rojas ayuda a la formación de los glóbulos rojos que transportan el oxígeno a la sangre. El flúor que tiene la lechuga te ayuda a proteger tus dientes contra la caries.

Los Menús de Marzo

COCINAS CENTRALES

AVDA. VALGRANDE, 21 Telfs.: 91 661 13 14 - 91 661 12 44

Polígono Industrial 28108 ALCOBENDAS (Madrid)

www.cocentrales.es