

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
			SOPA TORTILLA CON VERDURITAS	VERDURA PESCADO AZUL CON ARROZ
10 CREMA DE VERDURAS CARNE CON GUISANTES	11 PASTA PESCADO AZUL CON VERDURA	12 ARROZ POLLO CON ENSALADA	13 SOPA DE VERDURAS PESCADO BLANCO CON PASTA	14 VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON BONIATOS
17 CREMA DE LEGUMBRES PESCADO AZUL CON VERDURAS	18 VERDURAS AL VAPOR CINTA DE LOMO CON ARROZ	19 CREMA DE VERDURAS HUEVOS CON ARROZ	20 PASTA CON TOMATE POLLO CON VERDURAS	21 ENSALADA DE ARROZ TERNERA CON VERDURAS SALTEADAS
24 ENSALADA COMPLETA POLLO CON COUS COUS	25 SOPA PESCADO AZUL CON ENSALADA	26 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIAS	27 CREMA DE VERDURAS CARNE CON PATATAS	28 VERDURAS PESCADO BLANCO CON TOMATES
31 CREMA DE LEGUMBRES PESCADO BLANCO CON VERDURAS				

## COSAS QUE DEBERÍAMOS SABER SOBRE: EL PESCADO

El pescado es un alimento saludable que aporta múltiples beneficios a nuestro organismo. Previene enfermedades cardiovasculares y es una importante fuente de yodo, vital para el desarrollo de los niños. Además, es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, de hierro, zinc y ácidos grasos Omega 3.

A pesar de ello, hay que tener en cuenta que hay algunos pescados con un alto contenido en mercurio. Estos pescados son: Pez espada/Emperador, Atún rojo (*Thunnus thynnus*), Tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y Lucio. Su consumo debería ser nulo antes de los 10 años, y limitado a 120 gramos a partir de esa edad, según la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición).

