

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 ARROZ CON TOMATE PESCADO BLANCO CON VERDURAS	3 CREMA DE VERDURAS TORTILLA CON GUISANTES	4 SOPA PESCADO AZUL CON BRÓCOLI	5 VERDURA CARNE CON PATATAS
8 PASTA PESCADO BLANCO CON ENSALADA	9 VERDURAS AL VAPOR QUICHE DE SALMÓN	10 ARROZ CON TOMATE CARNE CON VERDURAS	11 SOPA DE VERDURAS HUEVO CON GUISANTES	12 ENSALADA DE LEGUMBRES PESCADO AZUL CON ENSALADA
15 ENSALADA TORTILLA CON COUS COUS	16 CREMA DE VERDURAS PESCADO AZÚL CON ARROZ	17 PASTA CON TOMATE POLLO CON VERDURAS	18 CREMA DE VERDURAS PESCADO BLANCO CON GARBANZOS	19 ENSALADA DE ARROZ CARNE CON ENSALADA
22 PATATAS GUIADAS POLLO CON VERDURITAS	23 SOPA PESCADO AZUL CON ENSALADA DE LENTEJAS	24 VERDURAS HUEVOS CON PATATAS	25 ENSALADA MIXTA POLLO CON ARROZ	26 LEGUMBRES PESCADO BLANCO CON VERDURA
29 CREMA DE VERDURAS PIZZA DE ATÚN CON ENSALADA	30 PASTA CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑONES			

COSAS QUE DEBERÍAMOS SABER SOBRE: LAS LEGUMBRES

Las legumbres (garbanzos, alubias, lentejas, etc) poseen un contenido nutricional importante por su alta cantidad en proteínas, hidratos de carbono, vitaminas de grupo B, vitamina E y minerales (hierro, calcio, zinc, magnesio y potasio). También tienen un alto contenido en fibra.

Frecuencia de consumo: al menos 2-3 veces a la semana.

Es conveniente cocinarlas junto con cereales (especialmente arroz), patatas y verduras para mejorar la absorción de sus proteínas.

