



El Poder del HUEVO

El **huevo** contiene muchísimas vitaminas, minerales y proteínas: ¡tiene todos los aminoácidos esenciales para nuestro organismo! y esto lo hace muy nutritivo. Además, su contenido energético es relativamente bajo. El huevo es muy bueno como ayuda para las funciones cerebrales y es un alimento “todo terreno”, porque se puede utilizar para preparar recetas tanto saladas como dulces.

¿Sabías que no todos los huevos son blancos?

Los hay que tienen la cáscara de color café claro, rojo o negro. También el color de la clara puede variar, pero sus propiedades nutricionales son las mismas.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
FESTIVO	Coliflor con ajada	Ensalada de canónigos con nueces	Ensalada mixta	Crema de puerros
	Tortilla guisada	Calamares encebollados	Huevos rellenos de vegetales y atún	Escalopines de ternera a la naranja
9	10	11	12	13
FESTIVO	Verduritas salteadas	Menestra de verduras a la navarra	Ensalada Nicoise	Ensalada de aguacate y tomate
	Pescadilla a la plancha	Revuelto de espárragos y queso	Cazuelita de conejo en salsa	Lubina al horno
16	17	18	19	20
Berenjena asada	Wok de verduras	Tricolor de pimientos	Ensalada de hoja de roble	Espárragos trigueros a la plancha
Lomo a la plancha	Huevo pasado por agua	Hamburguesa casera vegetal	Salmón en papillote con patatas	Tortilla de queso
23	24	25	26	27
Pisto de verduras	Ensalada Caprese	Espinacas salteadas con pasas	Ensalada de la huerta	Ensalada de arroz
Huevo frito	Merluza en salsa de cítricos	Filete de pavo marinado a la plancha	Revuelto de queso y champiñones	Sepia a la plancha
30				
Calabacín a la plancha				
Rape a la plancha				

