



## El poder de los LÁCTEOS

**La leche y los lácteos son una importante fuente de calcio y vitaminas que ayudan a formar y mantener nuestros huesos.** Entre las vitaminas de la leche destaca la B2 (proporciona energía a las células) y la vitamina A (fortalece los huesos y la vista). Se recomienda tomar 2-3 raciones al día.

Tal vez hayas oído hablar de “leches vegetales” como la de soja, avena o almendras, pero en realidad su denominación correcta es **bebida vegetal**, dejando el término “leche” únicamente para aquellas que tengan origen animal.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						<b>1</b>	Ensalada de canónigos	<b>2</b>	Champiñones a la plancha
							Gallo en salsa verde		Albóndigas en salsa
<b>5</b>	Verduritas en salsa de curry	<b>6</b>	Ensalada de rúcula con manzana	<b>7</b>	Crema de patata y zanahoria	<b>8</b>	Ensalada mixta	<b>9</b>	Ensalada de escarola
	Filete de ternera a la plancha		Pescadilla al horno		Escalopines de pavo a la plancha		Huevos fritos con patatas		Chipirones encebollados
<b>12</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>13</b>	Brócoli con ajada	<b>14</b>	Ensalada de colores	<b>15</b>	Ensalada de aguacate, lechuga y tomate	<b>16</b>	Espinacas con pastas y manzana
			Alitas de pollo al horno con salsa de mostaza		Dorada al horno		Croquetas de bacalao con patatas		Hamburguesa de ternera
<b>19</b>	Ensalada de canónigos	<b>20</b>	Ensalada de colores	<b>21</b>	Calabacín gratinado	<b>22</b>	Ensalada de tomate, lechuga y nueces	<b>23</b>	Pimientos del padrón
	Rape al horno con cuscús		Tortilla riojana		Contramuslo de pollo ala plancha		Merluza a la navarra		Conejo al horno con hierbas provenzales
<b>26</b>	Judías verdes con jamón	<b>27</b>	Pisto	<b>28</b>	Ensalada Caprese	<b>29</b>	Verduritas con salsa romesco	<b>30</b>	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
	Filete de aguja a la plancha		Rape al horno		Revuelto de ajos tiernos y gambas		Muslitos de pollo braseados		Bacalao al limón

