



El Poder de la VITAMINA D

Para tener unos huesos fuertes no basta sólo con tomar calcio, también hay que tomar vitamina D. La vitamina D “regula” el calcio y el fósforo que nuestro cuerpo necesita para una correcta formación de los huesos. Puedes encontrar esta vitamina en el pescado, los huevos o los lácteos.

¿Sabes que hay una manera más sencilla de obtener esta vitamina?, simplemente tomando el sol. La acción de la luz solar sobre la piel produce su activación.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Ensalada de lechuga, maíz y tomate Revuelto de queso con patatas	2 Hervido de verduras Jamoncito de pollo al horno	3 Ensalada de canónigos Emperador en salsa verde	4 Champiñones a la plancha Albóndigas en salsa
7 Verduritas en salsa de curry Filete de ternera a la plancha	8 Ensalada de rúcula con manzana Pescadilla al horno	9 Crema de patata y zanahoria Escalopines de pavo a la plancha	10 Ensalada mixta Huevos fritos con patatas	11 Ensalada de escarola Chipirones encebollados
14 Verduritas en tempura Pechugas de pollo a la plancha	15 Ensalada de temporada Dorada a las finas hierbas	16 Coliflor al ajoarriero Tortilla francesa con jamón	17 Ensalada de aguacate, lechuga y tomate Croquetas de bacalao con patatas	18 Ensalada de hoja de roble Huevos al plato
21 Ensalada con brotes de espinaca Rape al horno con cuscús	22 Ensalada de colores Tortilla riojana	23 Calabacín gratinado Alitas de pollo al horno con salsa de mostaza	24 Ensalada de tomate, lechuga y nueces Merluza a la navarra	25 Pimientos del padrón Conejo al horno con hierbas provenzales
28 Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera a la plancha	29 Pisto Gallo empanado	30 Ensalada Caprese Revuelto de ajos tiernos y gambas	31 NO LECTIVO	

