



**Danos tu opinión**  
Entra en [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es) y participa.  
**¡Tu opinión tiene premio!**

			<b>1</b>	LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO CON ENSALADA PAN, FRUTA  STEWED LENTILS CHICKEN BREST WITH SALAD BREAD, FRUIT	<b>2</b>	MENESTRA DE VERDURAS MERLUZA EMPANADA CON PATATAS PAN, FRUTA  MIXED VEGETABLES BREADED HAKE WITH POTATOES BREAD, FRUIT	KCAL	680	
							Hidratos (g)	92	
							Proteínas(g)	24	
							Lípidos(g)	24	
<b>5</b>	CREMA DE ZANAHORIA CINTA DE LOMO CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA  CARROT CREAM SOUP PORK LOIN WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, FRUIT	<b>6</b>	ARROZ CON POLLO ABADEJO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA  RICE WITH CHICKEN COALFISH WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	<b>7</b>	ALUBIAS A LA JARDINERA TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE TOMATE PAN, FRUTA  HARICOT BEANS WITH VEGETABLES SPINACH OMELETTE WITH TOMATO SALAD BREAD, FRUIT	<b>8</b>	JORNADA GALLEGA CALDO GALLEGO EMPANADA GALLEGA PAN, FILLOA DE CREMA  GALLEGA GASTRONOMIC JOURNEY "GALLEGO" SOUP GALLEGA PASTRY BREAD, FILLOA OF CREAM	KCAL	677
							Hidratos (g)	91	
							Proteínas(g)	24	
							Lípidos(g)	24	
<b>12</b>	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS FILETE RUSO CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA  SAUTEED GREEN BEANS WITH POTATOES BREADED VEAL FILLET WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT	<b>13</b>	ARROZ MILANESA TILAPIA AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA Y LECHE  MILANESE STYLE RICE ROAST COALFISH WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT AND MILK	<b>14</b>	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN, FRUTA  "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD FRUIT	<b>15</b>	PURÉ DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRITAS PAN, FRUTA  VEGETABLES CREAM SOUP CHICKEN DRUMSTICKS WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT	KCAL	689
							Hidratos (g)	93	
							Proteínas(g)	25	
							Lípidos(g)	24	
<b>19</b>	FESTIVO  BANK HOLIDAY	<b>20</b>	MACARRONES GRATINADOS ATÚN EN SALSA CON GUI SANTES PAN, FRUTA  GRATIN MACARONI TUNA WITH SAUCE AND PEAS BREAD, FRUIT	<b>21</b>	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES PAN, FRUTA  COURGETTE CREAM SOUP CHICKEN BREST WITH CARROT AND MUSHROOM BREAD, FRUIT	<b>22</b>	PAELLA BUÑUELOS DE BACALAO CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA  PAELLA (RICE DISH) COD FRITTERS WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	KCAL	684
							Hidratos (g)	93	
							Proteínas(g)	24	
							Lípidos(g)	24	
<b>26</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ABADEJO EN SALSA CON CHAMPIÑÓN PAN, FRUTA  STEWED LENTILS WITH RICE COALFISH WITH SAUCE WITH MUSHROOM BREAD, FRUIT	<b>27</b>	ESPIRALES A LA NAPOLITANA TORTILLA DE JAMÓN CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA Y LECHE  SPIRAL WITH NAPOLITANA SAUCE HAM OMELETTE WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT AND MILK	<b>28</b>	PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO CON PATATAS PAN, YOGUR  VEGETABLES CREAM SOUP ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES BREAD, YOGOURT	<b>29</b>	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN, HELADO  "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD ICE CREAM	KCAL	670
							Hidratos (g)	91	
							Proteínas(g)	24	
							Lípidos(g)	23	

## EL AGUA, LA MEJOR ALIADA PARA NUESTRO BIENESTAR

Estamos formados por casi un **80% de agua**. El agua es fundamental en nuestra dieta e imprescindible para la vida:

- limpia el cuerpo de toxinas,
- evita el estreñimiento,
- aporta yodo, esencial para el funcionamiento del tiroides,
- y flúor, necesario para la formación de los huesos y los dientes.



Existen muchas formas de **hidratarse**, porque el agua también está presente en las frutas, las verduras que consumimos en fresco, las infusiones, la leche, etc.

### ¿Sabías que... ?

La compensación de agua en el organismo debe ser proporcional al gasto generado y por ello habrá que incrementarla cuando se practican ejercicios físicos, la temperatura ambiente es elevada, el pequeño presenta fiebre, etc.

El agua es fundamental en la nutrición, por lo que deben beberse entre 1,5 y 2 litros de agua diarios.



Encuentra recetas saludables, juegos didácticos sobre buenos hábitos, recomendaciones nutricionales y mucho más en [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)

