



El Poder de las Legumbres

Las legumbres forman parte de la cultura alimentaria y dieta habitual en todo el planeta. Aunque son pequeñas están llenas de proteínas, hidratos de carbono complejos, vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales por lo que son un "Superalimento"

Propiedades

1. Alimento vegetal con mayor cantidad de proteínas.
2. Tienen un alto contenido en hierro, por lo que ayuda a evitar la anemia ferropénica.
3. Por su alto contenido en fibra, pueden disminuir el colesterol en sangre.
4. Alimento perfecto para los diabéticos, ya que tienen un bajo índice glicémico.
5. Favorecen la salud de los huesos.
6. Son bajas en grasa y no engorda.
7. No contienen gluten.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Crema de Puerro y zanahoria
				Lubina al horno
4 Ensalada verde	5 Espirales de colores	6 Crema de verduras	7 Ensalada mixta	8 Sopa de fideos
Mero en salsa	Huevos revueltos	Emperador a la plancha	Filete de ternera	Filete de pollo a la plancha
11 Lombarda rehogada	12 Saltado de verduras	13 Ensalada verde	14 Berenjenas rellenas de verduras y pollo	15 Arroz con maíz
Tortilla española	Hamburguesa de ternera	Filete de gallo	Ensalada de tomate	Merluza a la plancha
18 Ensalada de cangrejo	19 Hervido valenciano	20 Arroz con tomate	21 Ensalada cesar	22 Coliflor a la gallega
Revuelto de ajetes y gambas	Fajitas de pollo	Boquerones fritos	Tiras de ternera	Tortilla española
25 Menestra de verduras	26 Ensalada de escarola completa	27 Asadillo de pimientos	28 Crema de champiñón	
Salchichas frescas	Bacalao rebozado	Empanadillas caseras	Tortilla francesa con chorizo	

