



El Poder del PAN

El pan es un alimento básico en nuestra alimentación. Es especialmente rico en hidratos de carbono y proteínas, que aportan energía al organismo. El pan se elabora con harina, agua, levadura y sal. La harina que se utiliza normalmente es de trigo, pero también se pueden hacer panes de centeno, maíz o arroz. Sólo en España existen más de 300 variedades de pan.

Curiosidad

¿Sabías que la raíz de la palabra “compañero” significa “aquél con el que se comparte pan”? Eso es porque la palabra viene del latín: se forma uniendo “cum” (con) y “panis” (pan).

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				NO LECTIVO
4	5	6	7	8
NO LECTIVO	Ensalada de colores	Crema de calabaza	Ensalada mixta	Ensalada de patatas camperas
	Merluza al horno con salsa de cítricos	Cinta de lomo en salsa con patatas	Tortitas con salmón ahumado y queso	Filete de ternera a la plancha
11	12	13	14	15
Ensalada de canónigos	Espinacas con piñones	Arroz salteado	Ensalada de quinoa	Crema de puerros y zanahoria
Emperador a la plancha	Tortilla campesina	Rape al horno	Solomillo de cerdo a la plancha	Chuletas de pavo marinadas
18	19	20	21	22
Calabacines asados	Ensalada verde con aguacate	Brócoli gratinado	Verduritas estilo wok	Sopa de picadillo
Jamoncitos de pollo al horno	Bacaladilla al horno	Conejo en salsa	Lubina al horno	Solomillo de pavo a las finas hierbas
25	26	27	28	29
Cuscús con vegetales	Ensalada de rúcula y tomate	Escalibada	Ensalada hortelana	Patatas aliñadas
Lenguado a la plancha	Tortilla de queso	Tiras de ternera a la plancha	Chipirones encbollados	Pechugas de pollo a la plancha

