

RECOMENDACIONES CENAS OCTUBRE 2017

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS ARROZ CON LECHE	BROCOLI AL AJOARRIERO HUEVOS A LA FLAMENCA FRUTA DEL TIEMPO	COLIFLOR CON BECHAMEL BOQUERONES FRITOS FLAN	CREMA DE CHAMPIÑONES CROQUETAS CASERAS CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	COSTILLAR DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA DE COL FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS SAJONIA A LA PLANCHA FRUTA DEL TIEMPO	BERENJENAS REBOZADAS SEPIA A LA PLANCHA CON ALIOLI MOUSSE DE LIMON	CHULETITAS DE CORDERO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA DEL TIEMPO		
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ENSALADILLA RUSA POLLO A LA MILANESA FRUTA DEL TIEMPO	ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES TOSTA DE BACON Y QUESO FRUTA DEL TIEMPO	LUBINA AL HORNO CON GUARNICION DE VERDURAS NATILLAS CON GALLETA	BORRAJAS SALTEADAS HUEVOS RELLENOS FRUTA DEL TIEMPO	PIZZA HELADO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LASAÑA DE PATATAS Y VERDURAS QUESO FRESCO CON NUECES	ESPARRAGOS BLANCOS CON MAHONESA TORTILLA DE GAMBAS TIRAMISU	PECHUGA DE PAVO A LA SAL CON HUEVO HILADO Y BOLITAS DE PURE FRUTA DEL TIEMPO	SOPA CASTELLANA SOLOMILLO DE CERDO FRUTA DEL TIEMPO	ACELGAS AL AJILLO GALLOS CON PATATAS PANADERA MACEDONIA DE FRUTA
LUNES 30	MARTES 31			
ENSALADA DE PIMIENTOS PRESA IBERICA FRUTA DEL TIEMPO	PANACHE DE VERDURAS ALITAS DE POLLO BARBACOA SANDWICH DE NATA			



Tipo de vitamina	Esencial para	Fuentes
A	<ul style="list-style-type: none"> • La vista • La piel • El sistema inmunológico • El crecimiento de huesos • La formación de tejidos y células • Evitar el daño celular (Antioxidante) 	<p>Zanahoria, mango, durazno, brócoli, espinaca, huevos, leche y pescado.</p>
C	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxidante. • Dientes • Huesos • Piel • Formación de colágeno • Evitar el daño celular (Antioxidante) 	<p>Todas las frutas cítricas, fresas, tomate, brócoli y pimientos.</p>
D	<ul style="list-style-type: none"> • Los huesos • Los dientes • La absorción del calcio y fósforo 	<p>Yogurt, pescados grasos, cereal, leche, quesos y la exposición al sol.</p>
E	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar el daño celular (Antioxidante) • La coagulación de la sangre • La producción de glóbulos rojos 	<p>Palta, kale, germen de trigo, aceite de oliva y almendras.</p>
K	<ul style="list-style-type: none"> • Coagulación de la sangre 	<p>Col, hortalizas de hojas verdes, perejil, culantro, brócoli y cereales.</p>
Complejo B	<ul style="list-style-type: none"> • La producción de energía • El sistema nervioso • El sistema muscular guía • El sistema digestivo (B3) • La salud cardiovascular (B6) • La formación de glóbulos rojos (B6, B12) • El embarazo: formación del cerebro del bebé y evitar la espina bífida. (B6) 	<p>Hortalizas de hojas verdes, pan integral, leche, pescada, carne, pollo, nueces, legumbres y cereales.</p>

¿QUÉ SON LAS VITAMINAS?

Las vitaminas son sustancias orgánicas indispensables para las funciones metabólicas, el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y de nuestra mente.

La función de las vitaminas es principalmente ayudar al organismo a realizar diversas actividades. Como el cuerpo no produce muchas de estas sustancias por sí mismo, necesita obtenerlas de distintos alimentos.



Mawersa

Dirección General de Ordenación e Inspección
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Comunidad de Madrid
REGISTRO SANITARIO: 26.00001660/M