



**Menú del Comedor Ecológico**

Semana del 7 al 11 de Marzo

Objetivos del Mes: “No Olvidarse prendas de ropa y objetos en el comedor”

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>  Inglés  Francés	Carne en salsa de Almendras  Stew sauce with almonds  Ragoût de sauce aux amandes	Macarrones carbonada  carbon macaroni  Le macaroni de carbone	Arroz a la cubana con huevo y tomate  Cuban style rice  Riz à la cubaine	Albóndigas en Caldo  Meatballs in broth  Boulettes de viande.	Potaje de Lentejas  Lentejas soup  À soupe Lentejas
<b>2º PLATO</b>  Inglés  Francés	Ensalada de patatas, habicholillas y atún  Potato salad  Salade de pommes de terre	Rosada a la plancha  Grilled Fish  Poisson grillé	Filete de ternera con tomate natural  Fillet of beef with tomato  Filet de bœuf à la tomate	Ensalada completa  Full salad  Salade complète	Boquerones con ensalada  Anchovies with salad  Anchois à la salade
<b>POSTRE</b>  Inglés  Francés	Mandarina  Orange  Orange	Pátano  Banane  Banane	Manzana  Apple  Pomme	Natillas Caseras  Homemade Custard  Crème anglaise	Frutas Varias  Assorted fruits  Assortiment de fruits

**Consejos Nutricionales del Mes:** Adoptar unos hábitos saludables llevando una alimentación que contenga una variedad adecuada de todos los grupos de alimentos, especialmente de frutas y hortalizas en cantidad suficientes, **NUESTRO ORGANISMO ESTARÁ PREPARADO PARA AFRONTAR LA NUEVA ESTACIÓN CON ENERGÍA Y VITALIDAD.** Nuestro organismo se mantiene a través de los alimentos que ingerimos, sobre todo, en lo que al consumo de frutas y hortalizas se refiere. Las acelgas y las espinacas, además de estar de temporada, ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y hacer frente a las enfermedades típicas del invierno como la gripe y los resfriados. **Beber agua. El agua es la bebida por excelencia, no la sustituyas por refrescos o zumos.** El agua que ingerimos en forma de bebida o formando parte de los alimentos, nos ayuda a eliminar todos los desechos propios del metabolismo e hidratamos el cuerpo. **Realiza alguna actividad física.** Fundamental para mantener nuestro organismo a punto, regula los niveles de azúcar y grasa en la sangre y además, a través del sudor eliminamos una gran cantidad de toxinas Y residuos producidos por nuestro organismo. **Para recuperar el equilibrio de nuestro cuerpo y mente sólo necesitamos mantener unos hábitos saludables, sin grandes excesos, pero también sin grandes restricciones que nos hagan desanimarnos y nos impidan llevar un día a día normal**