

		<b>1</b> CANELONES GRATÉN ESCALOPE Ó MAGRO PLANCHA POSTRE VARIADO 87 KCAL 33.36P 33.5L 110.6 HC	<b>2</b> LENTEJAS DE LA ABUELA MERLUZA A LA ROMANA POSTRE VARIADO 635.8 KCAL 21.97P 36.61L 55.20 HC	<b>3</b> JUDÍAS VERDES CON PATATA SAN JACOBOS Ó SALCHICHAS FRESCAS POSTRE VARIADO 737 KCAL 42.46P 21.71L 96.30HC
<b>6</b> GARBANZOS DE LA ABUELA LOMO AL AJILLO Ó LOMO ADOBADO POSTRE VARIADO 930KCAL 43.36 P 48.30L 82.50 HC	<b>7</b> PATATAS RIOJANA POLLO GUISADO Ó FILETE DE PECHUGA POSTRE VARIADO 804.8KCAL 33.17P 44.21L 69.6 HC	<b>8</b> BORRAJA CON PATATA ALBÓNDIGAS EN SALSA Ó HAMBURGUESA GRILLÉ POSTRE VARIADO 656.8KCAL 13.57P 37.71L 63.4 HC	<b>9</b> ARROZ CON TOMATE MERLUZA ROMANA Ó LENGUADO POSTRE VARIADO 804.8KCAL 24.17P 37.91L 91.8 HC	<b>10</b> SOPA DE AVE ESCALOPE MILANESA Ó FILETE PLANCHA POSTRE VARIADO 916.8KCAL 35.97P 55.11L 64.40 HC
<b>13</b> MACARRONES POMODORO SALCHICHAS FRANKFURT Ó HAMBURGUESA GRILLÉ POSTRE VARIADO 720.8KCAL 21.27P 29.51L 92.3 HC	<b>14</b> JUDÍAS VERDES LOMO AL AJILLO Ó LOMO ADOBADO POSTRE VARIADO 823.8KCAL 36.26P 33.31L 96.70 HC	<b>15</b> SOPA DE AVE CON FIDEOS POLLO ASADO Ó POLLO GUISADO POSTRE VARIADO 878KCAL 42.16 46.6L 72.10 HC	<b>16</b> <u>JUEVES LARDERO</u> LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA LONGANIZA Ó TORTILLA DE PATATA POSTRE VARIADO 916.8KCAL 35.97P 55.11L 64.4 HC	<b>17</b> ARROZ CON TOMATE MERLUZA ROMANA Ó ATÚN CON TOMATE POSTRE VARIADO 804.8KCAL 24.17P 37.91L 91.8 HC
<b>20</b> BORRAJA CON PATATAS FILETE PLANCHA Ó ESCALOPE PANNÉ POSTRE VARIADO 748.8KCAL 28.97P 41.41L 63.3 HC	<b>21</b> FIDEUÁ MIXTA Ó SOPA POLLO AL LIMÓN Ó PECHUGA PANNÉ POSTRE VARIADO 825 KCAL 47.56 P 30L 93.5 HC	<b>22</b> <u>MIÉRCOLES DE CENIZA</u> PATATAS IMPORTANCIA CALAMARES Y EMPANADILLAS POSTRE VARIADO 926.5KCAL 45.25P 53L 75.10 HC	<b>23</b> GARBANZOS DE LA ABUELA ALBÓNDIGAS TOMATE Ó BITOKE RUSO POSTRE VARIADO 759 KCAL 43.86 P 38.10L 62.50HC	<b>24</b> LACITOS CON TOMATE MERLUZA REBOZADA Ó ATÚN CON TOMATE POSTRE VARIADO 804.8KCAL 24.17P37.91L 91.8 HC
<b>27</b> ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS FRESCAS Ó SALCHICHAS FRANKFURT POSTRE VARIADO 770.8KCAL 28.77P 38.41L 75.90 HC	<b>28</b> JUDÍAS VERDES LOMO AL AJILLO Ó LOMO ADOBADO POSTRE VARIADO 739.8KCAL 27.77P 21.81L 109.9 HC	<b>29</b> CODILLOS CON TOMATE ESTOFADO JARDINERA Ó JAMÓN ASADO POSTRE VARIADO 667.8KCAL 24.77 P 34.61L 65.80HC	 <p>Descárgate noticias con buen sabor de boca en <a href="http://www.elgustodecrecer.es">www.elgustodecrecer.es</a></p>	

### CUIDADO CON LO QUE COMES

Existen dos tipos principales de alergias e intolerancias alimentarias: La **reacción alérgica** severa es una reacción repentina y brusca a un alimento que resulta dañino e implica a una parte del sistema inmunológico conocida como anticuerpos IgE. Puede provocar una serie de reacciones fatales. La **reacción retardada** provoca reacciones en el sistema inmunológico conocido como linfocitos T por otros mecanismos inmunológicos que no siempre usan el camino de los anticuerpos IgE, pero en los que hay una evidencia clara de síntomas. La intolerancia al gluten, también conocida como enfermedad celíaca, es una verdadera reacción inmune de carácter permanente y que dura toda la vida. La enfermedad celíaca no siempre presenta datos clínicos relevantes y una vez correctamente diagnosticada ha de tratarse durante toda la vida, tanto si se presentan síntomas como si no. La intolerancia a la lactosa tiene distintos grados de tolerancia ya que al tratarse de un azúcar hidrolizado por unas enzimas, dependerá del grado de ausencia de las mismas para tolerar más o menos

### ¿Sabías que... ?

#### LOS 10 ALIMENTOS PROBLEMÁTICOS MÁS FRECUENTES

1. Leche de vaca
2. Productos lácteos
3. Trigo y otros cereales con gluten
4. Pescado y marisco 
5. Cítricos
6. Tomates
7. Huevos
8. Bebidas de soja y productos relacionados
9. Frutos secos (sobre todo los cacahuets)
10. Semillas de sésamo



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

