

**Sugerencias  
para la cena  
Suggestions pour  
le dîner**



	LUNES / LUNDI	MARTES / MARDI	MIÉRCOLES / MERCREDI	JUEVES / JEUDI	VIERNES / VENDREDI
	VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	ENSALADA /SALAD PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL	ENSALADA / SALAD HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	VERDURAS / VEGETABLES HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	
	ENSALADA /SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	ENSALADA /SALAD HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	VERDURAS / VEGETABLES HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL
	ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	ENSALADA / SALAD HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	VERDURA / VEGETABLES PAVO / TURKEY FRUTA / FRUIT	ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	VERDURA / VEGETABLES HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL
	VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	ENSALADA / SALAD HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	PATATA / POTATOE PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL	PATATA / POTATOE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL

**COSAS QUE DEBERÍAMOS SABER SOBRE: LAS LEGUMBRES**

Las legumbres (garbanzos, alubias, lentejas, etc) poseen un contenido nutricional importante por su alta cantidad en proteínas, hidratos de carbono, vitaminas de grupo B, vitamina E y minerales (hierro, calcio, zinc, magnesio y potasio). También tienen un alto contenido en fibra.

**Frecuencia de consumo: al menos 2-3 veces a la semana.**

Es conveniente cocinarlas junto con cereales (especialmente arroz), patatas y verduras para mejorar la absorción de sus proteínas.

**CE QU'IL FAUT SAVOIR: LES LÉGUMES**

Les légumineuses (pois chiches, haricots, lentilles, etc.) ont un contenu nutritionnel important en raison de leur teneur élevée en protéines, glucides, vitamines B, vitamine E et minéraux (fer, calcium, zinc, magnésium et potassium). Ils sont également riches en fibres. Fréquence de consommation: au moins 2-3 fois par semaine.

Il est pratique de les cuire avec des céréales (en particulier du riz), des pommes de terre et des légumes pour améliorer l'absorption de leurs protéines.