

NUTRIENTS TABLE

NAME	COMPOSITION	FUNCTION	SUBTYPES + FUNCTION	EXAMPLES (FOOD)
CARBOHYDRATES				
LIPIDS			GLYCERICES:	UNSATURATED:
				SATURATED:
			STEROIDS:	
PROTEINS		TRANSPORTATION → Haemoglobin		
WATER				

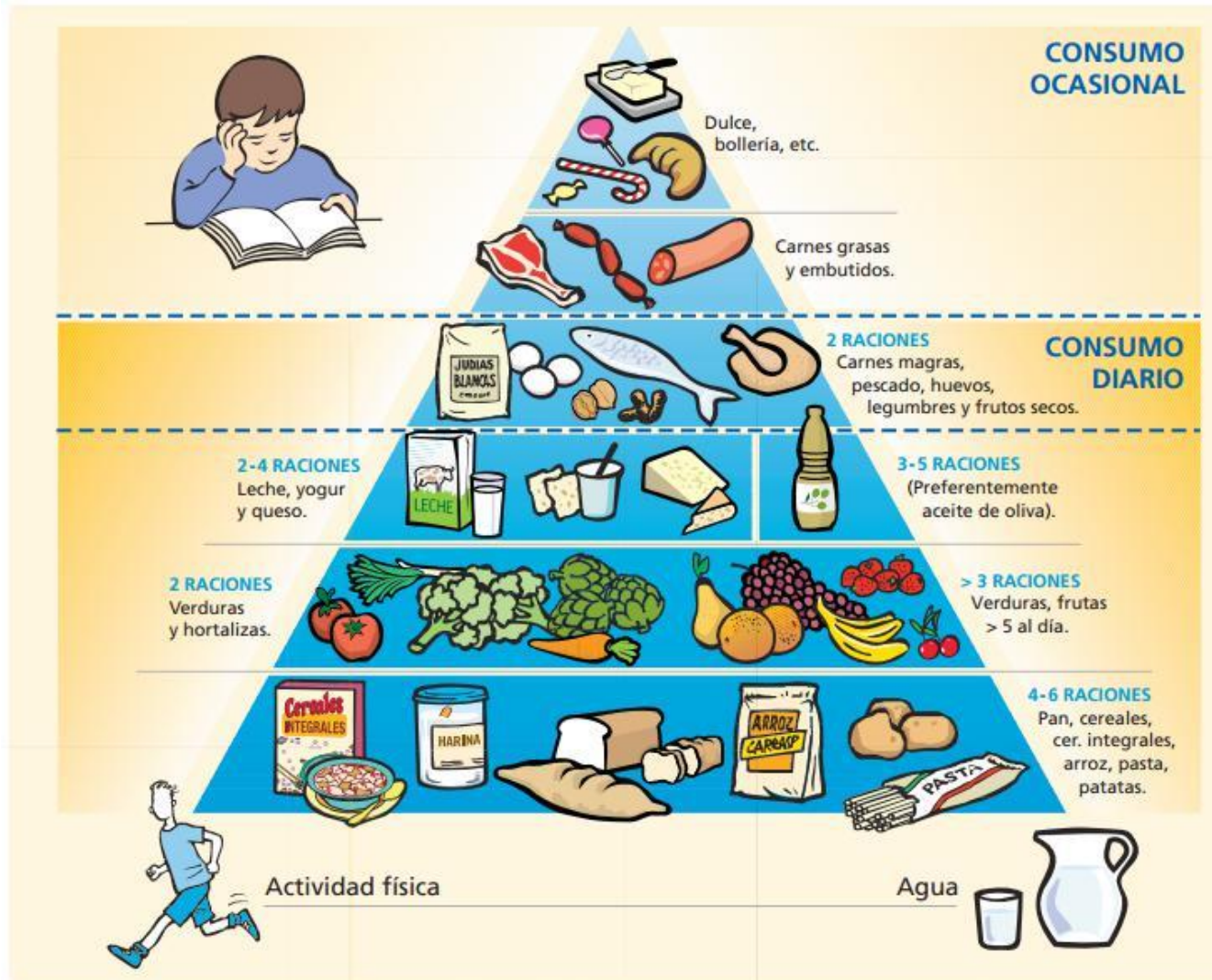
MINERAL SALTS			
VITAMINS		<p>FAT-SOLUBLE VITAMINS:</p> <p>WATER SOLUBLE VITAMINS:</p>	<p>AVOCADOS + GUAVAS (CONTAIN ALL VITAMINS EXCEPT D AND B12)</p>

ACTIVITIES 6, 8 AND 13



la VUELTA AL COLE

	LUNES	MAR TES	MIÉ COLES	JUE VES	VIER NES	SÁBA DO	DOMI GO
DESAYUNO (EN CASA)	LECHE TOSTADAS CON MARGARINA Y MERVELADA	YOGUR CON MANZANA MUESLI	LECHE CON CEREALES	MACEDONIA CON YOGUR Y MUESLI	PAN CON TOMATE Y QUESO	LECHE CON GALLETAS CON MARGARINA	PASTA (CROISSANT) LECHE CON CACAO Y CEREALES
MEDIA MAÑANA	ZUMO DE FRUTA	BOCADILLO DE EMBUTIDO	FRUTOS SECOS NARANJA	PAN CON CHOCOLATE	FRUTA Y YOGUR LIQUIDO	MANZANA	MANDARINA
COMIDA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA NARANJA	JUDIA VERDE Y PATATA HAMBURGUESA CON ENSALADA PERA	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE ZANAHORIA PLÁTANO	ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ESPARRAGOS...) PAELLA MIXTA YOGUR	CREMA DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO CON ESCALIVADA MANDARINAS	DORADA AL HORNO CON PATATAS Y CEBOLLA UVA	ENSALADA VARIADA CANELONES DE CARNE POSTRE/ HELADO
MERIENDA	BOCADILLO DE QUESO	YOGUR	PERA	ZUMO DE FRUTA Y FRUTOS SECOS	BOCADILLO DE QUESO	MACEDONIA CON YOGUR	FRUTOS SECOS CON CHOCOLATE
CENA	SOPA DE PASTA CROQUETAS DE POLLO KIWI	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ MANDARINAS	CREMA DE CALABAZA SALMÓN EN PAPILLOTE CON VERDURAS YOGUR	COLIFLOR GRATINADA REVOLTUO DE HUEVOS Y ESPARRAGOS UVA	ENSALADA COMPLETA PIZZA HIGOS	CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATAS FLAN / NATILLA	ENSALADA VERDE PAN CON EMBUTIDO PERA



Pirámide de la alimentación saludable para niños y adolescentes (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).