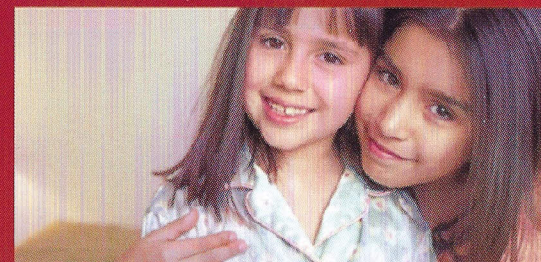


FEBRERO

	1 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRUTA	2 ARROZ CON TOMATE LENGUADO A LA ROMANA YOGUR	3 SOPA DE COCIDO TORTILLA DE PATATA CON LONCHA DE QUESO FRUTA	GLÚCIDOS 93,03 LÍPIDOS 27,3 PROTEÍNAS 29,3 KCAL 735,03	
6 PATATAS A LA RIOJANA LIMANDA EN Salsa VERDE FRUTA	7 CREMA DE CHAMPIÑONES ESTOFADO DE MAGRO YOGUR	8 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON LONCHA DE YORK FRUTA	9 MACARRONES A LA BOLONESA NUGGETS DE POLLO YOGUR	10 ALUBIAS PINTAS RODAJA DE MERLUZA CON VERDURITAS FRUTA	GLÚCIDOS 94,12 LÍPIDOS 25,98 PROTEÍNAS 27,26 KCAL 719,34
13 SOPA DE PICADILLO ALBÓNDIGAS EN Salsa DE TOMATE FRUTA	14 GARBANZOS ESTOFADOS PESCADITO REBOZADO YOGUR	15 PAELLA DE CARNE TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA FRUTA	16 CREMA DE VERDURAS LENGUADO EN Salsa DE ZANAHORIA YOGUR	17 PATATAS GUIADAS CON VERDURITAS SALCHICHAS FRANKFURT FRUTA	GLÚCIDOS 83,12 LÍPIDOS 28,24 PROTEÍNAS 31,06 KCAL 710,88
20 FESTIVO	21 FESTIVO	22 ARROZ CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA	23 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CANELONES DE CARNE EN Salsa AURORA YOGUR	24 LENTEJAS A LA CAMPESINA ATÚN CON TOMATE FRUTA	GLÚCIDOS 90,17 LÍPIDOS 30,87 PROTEÍNAS 28,17 KCAL 748,77
27 ESPIRALES A LA NAPOLITANA MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA FRUTA	28 GARBANZOS CON ESPINACAS LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS YOGUR	29 CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBO CON PATATAS FRUTA	 <p>NEWS el gusto de crecer Descárgate noticias con buen sabor de boca en www.elgustodecrecer.es</p>		GLÚCIDOS 91,77 LÍPIDOS 29 PROTEÍNAS 28,37 KCAL 740,64



Encuentra recetas saludables, juegos didácticos sobre buenos hábitos, recomendaciones nutricionales y mucho más en www.elgustodecrecer.es



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

