

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 PATATA/POTATOE POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL	4 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	5 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	6 FESTIVO NOT SCHOOL	7 NO LECTIVO NOT SCHOOL
10 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	11 SOPA/SOUP PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	12 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL	13 PATATA/POTATOE PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	14 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL
17 CREMA/CREAM PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	18 ENSALADA/SALAD POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	19 PATATA/POTATOE PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL	20 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	21 VERDURA/VEGETABLES PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL
24 NO LECTIVO NOT SCHOOL	25 FESTIVO NOT SCHOOL	27 NO LECTIVO NOT SCHOOL	28 NO LECTIVO NOT SCHOOL	29 NO LECTIVO NOT SCHOOL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

EL CALCIO
El calcio es crucial para el organismo y está involucrado en casi todas las funciones biológicas y metabólicas. La absorción de calcio requiere cantidades adecuadas de magnesio, fósforo, y de vitamina A, C y D. La mayoría de verduras verdes son fuentes de magnesio, fósforo y vitamina A. Las frutas, especialmente las cítricas, son ricas en vitamina C. Y el sol es fuente esencial de vitamina D. El cuerpo debe tener una buena absorción de estos minerales y vitaminas para poder asimilar bien el calcio.

THE CALCIUM
Calcium is crucial for the organism and is involved in almost all biological and metabolic functions. The absorption of calcium requires adequate amounts of magnesium, phosphorus, and vitamin A, C and D. Most green vegetables are sources of magnesium, phosphorus and vitamin A. Fruits, especially citrus fruits, are rich in vitamin C. And the sun is an essential source of vitamin D. The body must have a good absorption of these minerals and vitamins to assimilate calcium well.