

Jueves

Desayuno: Un vaso de leche con gotas de café. Dos terrones de azúcar. Mantequilla. Dos tostadas de pan. 305 calorías.

Almuerzo: Sopa puré de judías. Albóndigas de ternera con salsa de tomate. Una naranja. Media barra. 559 calorías.

Merienda: Natillas. Una galleta «María». 200 calorías.

Cena: Sopa de pescado. 110 calorías. Total de calorías: 1.174.

Viernes

Desayuno: Un vaso de leche con gotas de café. Dos terrones de azúcar. Mantequilla. Dos tostadas de pan. 305 calorías.

Almuerzo: Ternera picada, con arroz blanco. Coliflor con salsa de tomate. Naranja con azúcar. Media barra. 491 calorías.

Merienda: Batata de almíbar. Un tercio de barra. 174 calorías.

Cena: Sopa de ajo con huevo. Una naranja. 211 calorías. Total de calorías: 1.181.

Sábado

Desayuno: Un vaso de leche con unas gotas de café. Pan con mantequilla. 340 calorías.

Almuerzo: Repollo con patatas. Croquetas de ternera. Arroz con leche. Una barra pequeña. 698 calorías.

Merienda: Una naranja. Media barra. 126 calorías.

Cena: Sopa de puré de judías. Merluza frita. Un plátano. Media barra. 448 calorías. Total de calorías: 1.612.

Domingo

Desayuno: Un vaso de leche con gotas de café. Dos terrones de azúcar. Mantequilla. Dos tostadas de pan. 305 calorías.

Almuerzo: Cardo con salsa de piñones. Merluza frita. Arroz con leche. Media barra pequeña. 524 calorías.

Merienda: Pastelillos de manzana. 189 calorías.

Cena: Tapioca con leche. 226 calorías. Total de calorías: 1.244.

GRUPO DE CUATRO A SEIS AÑOS

Lunes

Desayuno: Un vaso de leche con un tercio de chocolate. Pan con mantequilla y miel. 345 calorías.

Almuerzo: Tortilla de espinacas. Picadillo de hígado de ternera, revuelto con huevos y tomate. Una manzana y una galleta «María». Pan. 561 calorías.

Merienda: Bartolillos. 167 calorías.

Cena: Coliflor con salsa de tomate. Merluza frita. Una naranja. Media barra. 349 calorías. Total de calorías: 1.422.

Martes

Desayuno: Un vaso de leche con un tercio de chocolate. Pan con mantequilla y miel. 345 calorías.

Almuerzo: Ensalada de tomate. Croquetas de ternera. Flan de naranja. Media barra. 557 calorías.

Merienda: Un plátano. Una galleta «María». 167 calorías.

Cena: Sopa de ajo con huevo. Compota de manzanas. Media barra. 352 calorías. Total de calorías: 1.421.

Miércoles

Desayuno: Un vaso de leche con un tercio de chocolate. Pan con mantequilla y miel. 345 calorías.

Almuerzo: Puré de lentejas y repollo. Gallo con salsa de tomate. Una naranja. Media barra. 452 calorías.

Merienda: Un vaso de leche. Una galleta «María». 265 calorías.

Cena: Huevo pasado por agua con bechamel. Crema de chocolate. Media barra. 424 calorías. Total de calorías: 1.486.

Jueves

Desayuno: Un vaso de leche con un tercio de chocolate. Pan con mantequilla y miel. 345 calorías.

Almuerzo: Arroz blanco con huevo escalfado. Riñones de cordero con berenjenas. Una manzana. Media barra. 482 calorías.

Merienda: Chocolate crudo. Media barra. 223 calorías.

*¡Madre!
¡Esposa!*

El seguro de vida representa tu tranquilidad presente y futura, la alegría de tu hogar y el bienestar de tus hijos.

Si tu marido ha pensado asegurarse, anímalo en este noble propósito; si no lo ha pensado, haz que lea y comprenda esta llamada nuestra.

I. N. A.

SEGUROS SOBRE LA VIDA

RESERVAS INTEGRAS EN ESPAÑA
SEIS MIL MILLONES DE RESERVAS EN ITALIA
LAS POLIZAS ESTAN GARANTIZADAS POR EL ESTADO ITALIANO

LE ASSICURAZIONI D'ITALIA SEGUROS DE LOS DEMAS RAMOS

ENTIDADES ITALIANAS DE SEGUROS
AGENCIAS GENERALES: BILBAO - VALENCIA - SEVILLA
y en todas las más importantes capitales de España.

DIRECCION GENERAL
MADRID: Avenida de José Antonio, 26 - Tels. 21120 - 21128 - 21129

SUBDIRECCION
BARCELONA: Paseo de Gracia, 18 - Tels. 18141 - 11451 - 52 - 53

Cena: Sopa de pescado. Jamón crudo, limpio y curado. Una naranja. 381 calorías. Total de calorías: 1.431.

Viernes

Desayuno: Un vaso de leche con un tercio de chocolate. Pan con mantequilla y miel. 345 calorías.

Almuerzo: Puré de espinacas y patatas. Merluza frita. Natillas. Media barra. 408 calorías.

Merienda: Batata en almíbar. Una galleta «María». 231 calorías.

Cena: Tapioca con leche. Dos galletas «María». 432 calorías. Total de calorías: 1.116.

Sábado

Desayuno: Un vaso de leche con un tercio de chocolate. Pan con mantequilla y miel. 345 calorías.

Almuerzo: Acelgas rehogadas. «Ragout» de ternera. Una manzana. Media barra. 524 calorías.

Merienda: Compota de manzanas. Una galleta «María». 238 calorías.

Cena: Tortilla a la francesa. Un plátano. Media barra. 266 calorías. Total de calorías: 1.365.

Domingo

Desayuno: Un vaso de leche con un tercio de chocolate. Pan con mantequilla y miel. 345 calorías.

Almuerzo: Huevo revuelto con tomate. Cordero a la jardinera. Arroz con leche. Media barra. 633 calorías.

Merienda: Un plátano. 64 calorías.

Cena: Patatas guisadas. Una naranja. Media barra. 330 calorías. Total de calorías: 1.372.

(Del libro del Dr. Suñer, *La salud del niño*.)

