

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				7
VACACIONES DE NAVIDAD				PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i>
10	11	12	13	14
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i>
17	18	19	20	21
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i>
24	25	26	27	28
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA YOGUR <i>Papilla de fruta</i>
31				
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO YOGUR <i>Papilla de fruta</i>	FEBRERO	FEBRERO	FEBRERO	FEBRERO

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

CÓDIGOS ALÉRGICOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFÍTOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



¿Qué has comido hoy?	Recomendamos cenar:
HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSALADAS)	VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHAS, PURÉS)
VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHAS, PURÉS)	HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSALADAS)
HUEVO	PESCADO, CARNE O LEGUMBRE
CARNE	PESCADO, HUEVO O LEGUMBRE
PESCADO	CARNE, HUEVO O LEGUMBRE
LEGUMBRE	CARNE, PESCADO O HUEVO
PASTA / ARROZ	PATATA
PATATA	PASTA / ARROZ

¿CÓMO Y QUÉ COMER SALUDABLE?

Cuanto más variación de verduras aportemos a nuestro organismo, mejor. Recuerda que las patatas en general son tubérculos y no cuentan.

Hay que comer mucha fruta y muy variada. ¡Prueba de todos los colores!

Recuerda: Pescados, aves, legumbres y frutos secos. No abuses de las carnes rojas y el queso. Evita comer carnes y productos procesados.

Pan integral, pasta integral, arroz integral... ¡Están igual de ricos!

VERDURAS

FRUTAS

PROTEÍNAS
SALUDABLES

CEREALES
INTEGRAL

ACEITES

AGUA

Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas. Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.

¡Coloréame!

ENERO



¿Qué deberíamos consumir a diario?

* CEREALES Y TUBÉRCULOS

* VERDURAS Y HORTALIZAS

* LÁCTEOS

* FRUTAS

* ACEITE

* AGUA

¿Qué deberíamos consumir semanalmente?

* LEGUMBRES

* FRUTOS SECOS

* HUEVOS

* PESCADO

* CARNES