



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VACACIONES DE NAVIDAD

10	11	12	13	14
PURE DE PATATA, CALABACIN, ZANAHORIA, PUERRO Y MERLUZA Yogur y papilla de frutas	PURE DE PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y TERNERA Yogur y papilla de frutas	PURE DE LENTEJAS, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO Y PAVO Yogur y papilla de frutas	PURE DE PATATA, ZANAHORIA, ACELGAS, PUERRO Y POLLO Yogur y papilla de frutas	PURE DE PATATA, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA, PATATA Y CERDO Yogur y papilla de frutas
17	18	19	20	21
PURE DE PATATA, CALABACIN, ZANAHORIA, PUERRO Y PESCADO BLANCO Yogur y papilla de frutas	PURE DE JUDÍAS VERDES, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO Y PAVO Yogur y papilla de frutas	PURE DE PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, PUERRO Y MERLUZA Yogur y papilla de frutas	PURE DE ACELGAS, PUERRO, ZANAHORIA, PATATA Y CERDO Yogur y papilla de frutas	PURE DE PATATA, CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA Y POLLO Yogur y papilla de frutas
24	25	26	27	28
PURE DE JUDÍAS VERDES, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO Y MERLUZA Yogur y papilla de frutas	PURE DE PATATA, CALABACIN, ZANAHORIA, PUERRO Y TERNERA Yogur y papilla de frutas	PURE DE PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y CERDO Yogur y papilla de frutas	PURE DE ACELGAS, PUERRO, ZANAHORIA, PATATA Y POLLO Yogur y papilla de frutas	PURE DE PATATA, CALABACIN, ZANAHORIA, PUERRO Y PAVO Yogur y papilla de frutas
31				
PURE DE PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y CERDO Yogur y papilla de frutas	FEBRERO	FEBRERO	FEBRERO	FEBRERO



¿Qué has comido hoy?	Recomendamos cenar:
HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSALADAS)	VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHA, PURÉS)
VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHA, 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.

VERDURAS

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

FRUTAS

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

PROTEÍNA SALUDABLE

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

CEREALES INTEGRALES

Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.

ACEITES

Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.

AGUA

¡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