



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

31	1	2	3	4
<i>NO LECTIVO</i>	<i>NO LECTIVO</i>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON JAMÓN
		YOGUR	YOGUR	YOGUR
		<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>
7	8	9	10	11
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA
YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR
<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>
14	15	16	17	18
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA	<i>FIESTA</i>
YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	
<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>	
21	22	23	24	25
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO
YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR
<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>
28	29	30	1	2
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON JAMÓN		
YOGUR	YOGUR	YOGUR		
<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>	<i>DICIEMBRE</i>	<i>DICIEMBRE</i>

** Todo cocinado con AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

Las **verduras y hortalizas** que se utilizarán siempre en los purés serán: **ACELGAS, PUERROS, ZANAHORIAS, PATATA, JUDÍAS VERDES, CALABAZA, CALABACÍN**. Ocasionalmente, se utilizará legumbres como las **LENTEJAS** para aportar una mayor nutrición y alimento.



¿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

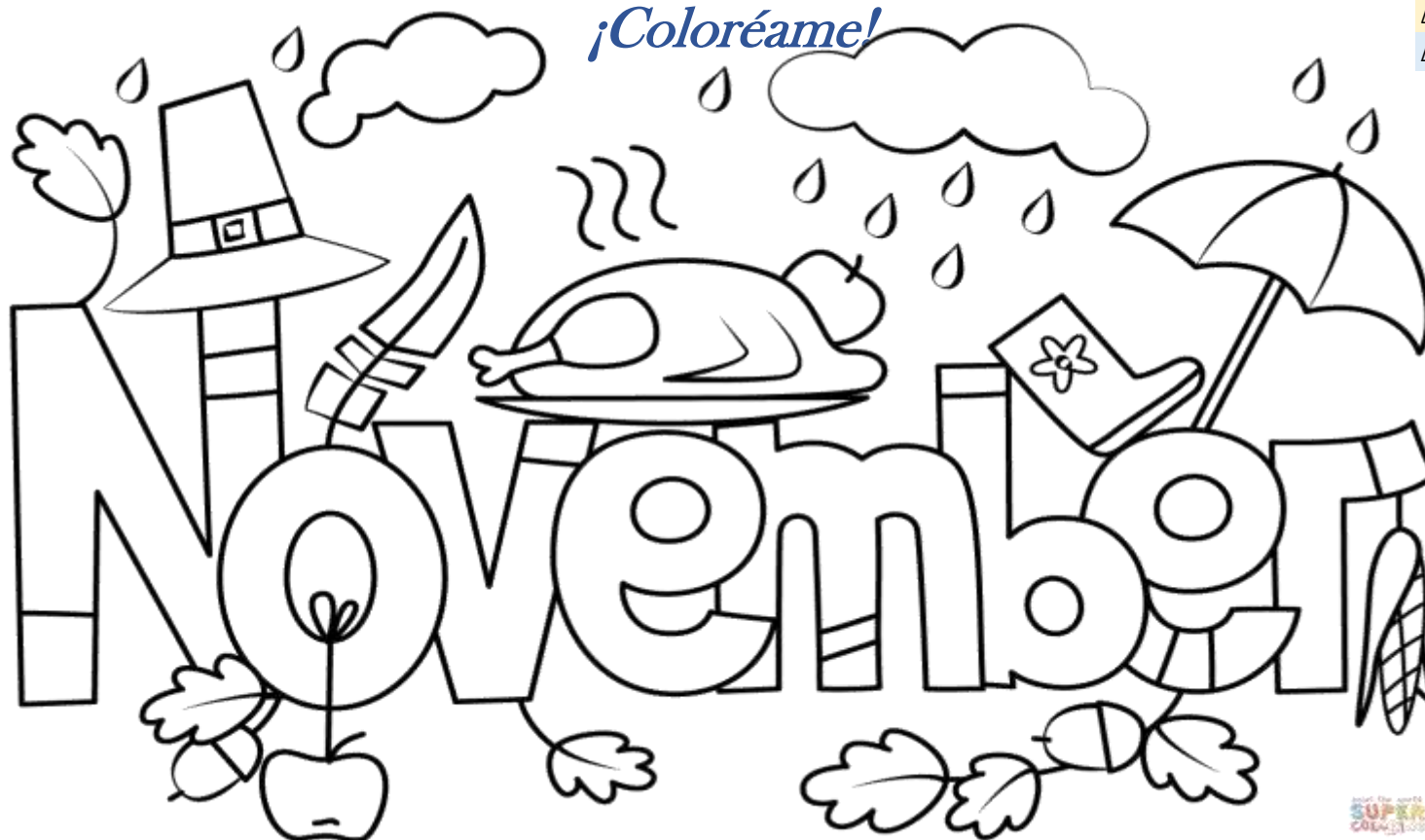
Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.

ACEITES

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

AGUA

¡Coloréame!



¿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