

*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡Feliz Año Nuevo!

9	10	11	12	13
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON JAMÓN	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA	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>
16	17	18	19	20
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON JAMÓN
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>
23	24	25	26	27
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO	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>
30	31	1	2	3
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA			
YOGUR	YOGUR			
<i>Papilla de fruta</i>	<i>Papilla de fruta</i>	<i>FEBRERO</i>	<i>FEBRERO</i>	<i>FEBRERO</i>

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

** Para freir siempre se utiliza Aceite de Girasol Refinado.

** En nuestras cocinas se revisan diariamente todos los productos para confirmar que son los adecuados para cada alérgia o intolerancia.

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, 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

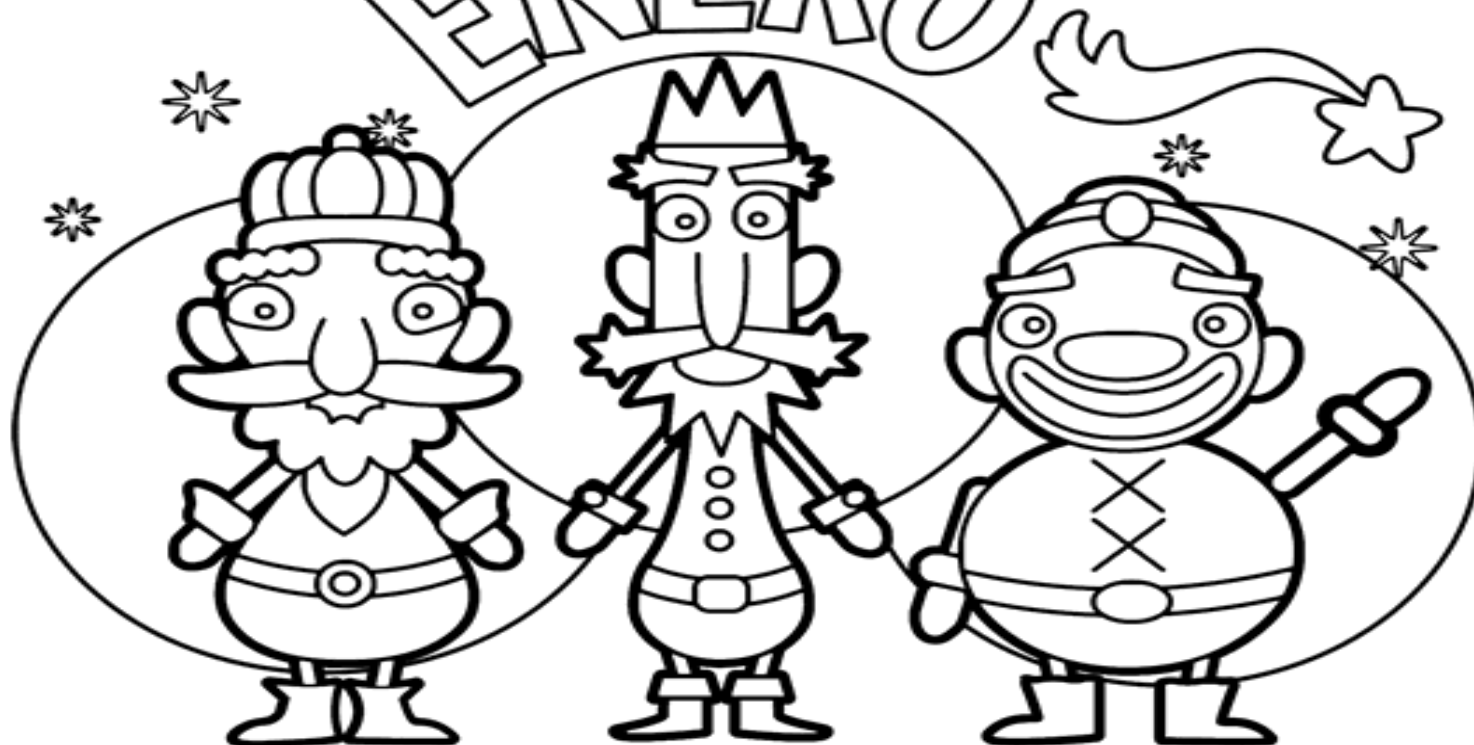
Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.

ACEITES

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

AGUA

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