

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
30	31	1	2	3	4	5	6	7	8
ENERO		ENERO		ENERO		ENERO		ENERO	
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA	
YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR	
Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta	
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO	
YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR	
Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta	
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA	
YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR	
Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta	
27	28	29	30	31					
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO	
YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR	
Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta	

** 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 alergia o intolerancia.

CÓDIGOS ALÉRGICOS: 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 (ENSA)	VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCH
VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCH	HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSA
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!

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

VERDURAS

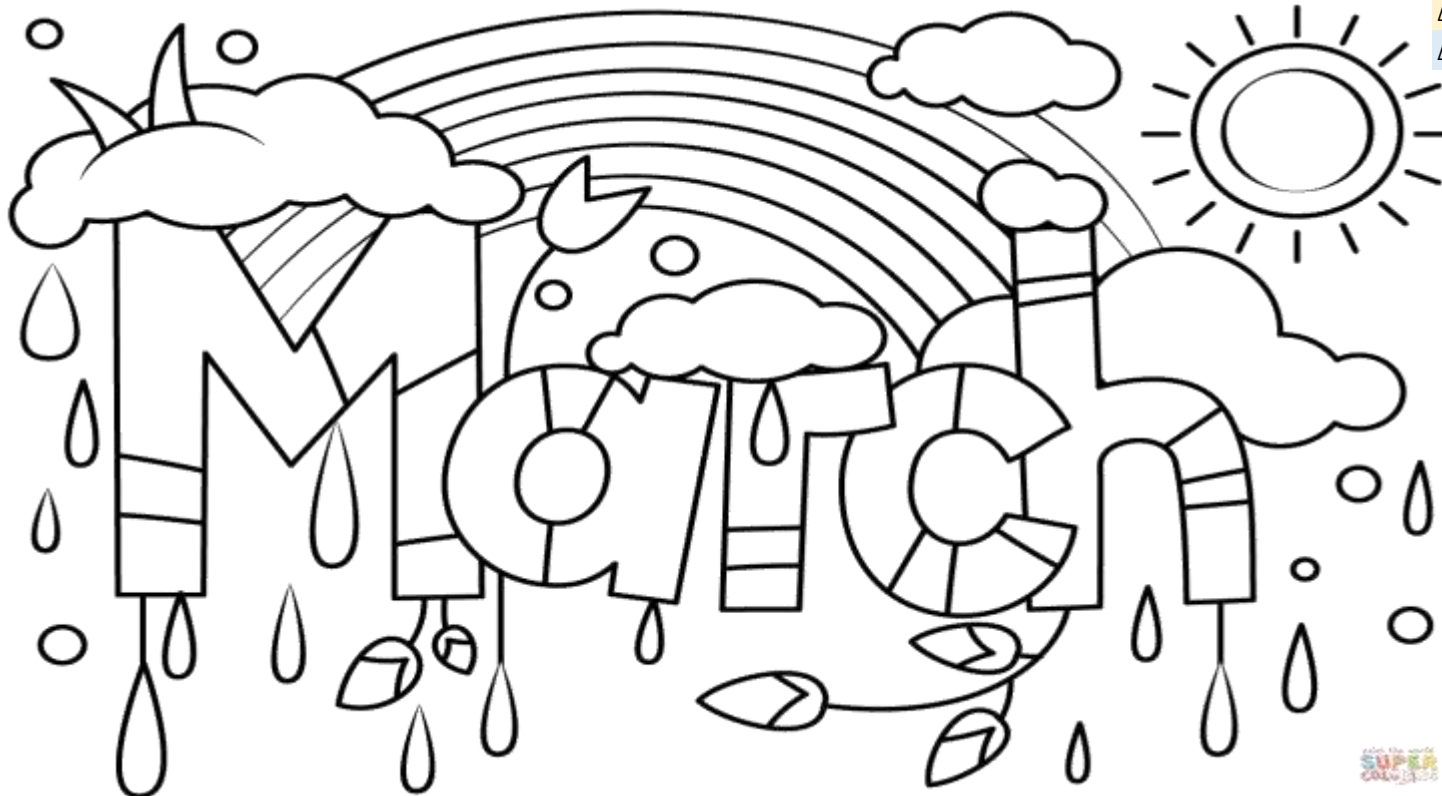
FRUTAS

PROTEÍNA
SALUDABLE

CEREALES
INTEGRALES

ACEITES

AGUA



¿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