

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
FIESTA		NO LECTIVO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO	
				YOGUR		YOGUR		YOGUR	
				Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA	
YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR	
Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta	
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA	
YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR	
Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta	
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO	
YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR	
Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta		Papilla de fruta	
29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO		FIESTA		JUNIO		JUNIO	
YOGUR		YOGUR							
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.

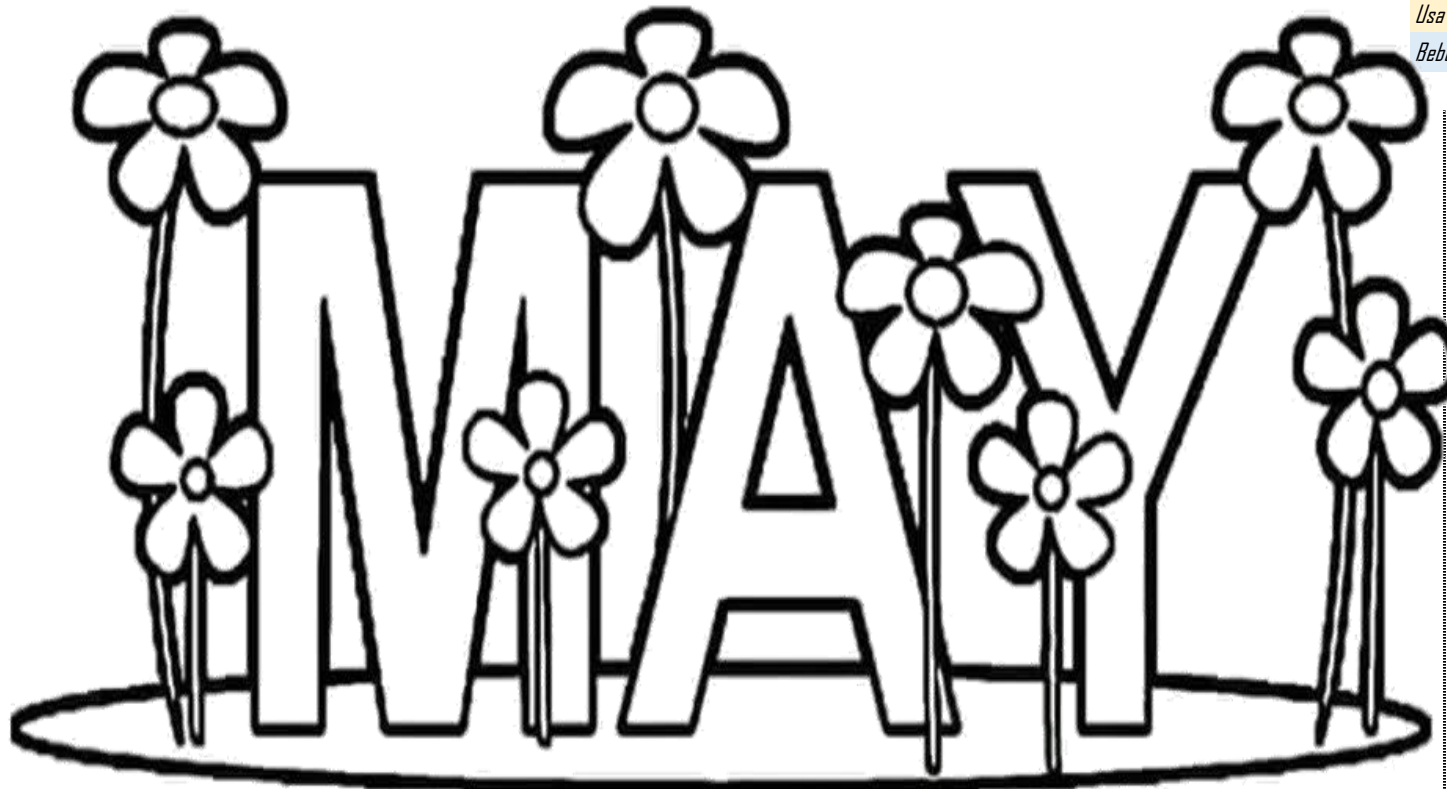
CÓDIGOS ALÉRGICOS: 1: GLUTEN / 2: CRUSTÁCEOS / 3: HUEVO / 4: PESCADO / 5: CACAHUETE / 6: SOJA / 7: LÁCTEOS / 8: FRUTOS CON CÁSCARA / 9: APIO / 10: MOSTAZA / 11: SÉSAMO / 12: SULFÍTOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



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?

<i>Cuanto más variación de verduras aportemos a nuestro organismo, mejor. Recuerda que las patatas en general son tubérculos y no cuentan.</i>	VERDURAS
<i>Hay que comer mucha fruta y muy variada. ¡Prueba de todos los colores!</i>	FRUTAS
<i>Recuerda: Pescados, aves, legumbres y frutos secos. No abuses de las carnes rojas y el queso. Evita comer carnes y productos procesados.</i>	PROTEÍNA SALUDABLE
<i>Pan integral, pasta integral, arroz integral... ¡Están igual de ricos!</i>	CEREALES INTEGRALES
<i>Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.</i>	ACEITES
<i>Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.</i>	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