

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

\* LOS PLATOS y/o PRODUCTOS MARCADOS EN VERDE NO CONTIENEN NINGÚN TIPO DE GLUTEN

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

29	30	31	1	2																																								
<b>ENERO</b>	<b>ENERO</b>	<b>ENERO</b>	<b>ENERO</b>	<b>ENERO</b>																																								
<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>677,60</td> <td>35,95</td> <td>29,88</td> <td>68,48</td> </tr> </table> <p><b>5</b></p> <p>COLIFLOR REHOGADA CON AOVE</p> <p>Coliflor, AOVE, sal</p> <p><b>FILETE DE JAMÓN EMPANADO CON RODAJAS DE TOMATE</b></p> <p>3,7</p> <p>Filete de jamón, pan rallado, cebolla, pimiento, sal / Tomates</p> <p>MANZANA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	677,60	35,95	29,88	68,48	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>777,98</td> <td>25,16</td> <td>28,39</td> <td>74,48</td> </tr> </table> <p><b>6</b></p> <p>TALLARINES CON QUESO Y ORÉGANO</p> <p>3,7</p> <p>Pasta, queso, orégano</p> <p><b>FILETE DE TILAPIA AL LIMÓN CON ENSALADA</b></p> <p>4</p> <p>Pescado blanco / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz</p> <p>MANDARINA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	777,98	25,16	28,39	74,48	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>659,14</td> <td>42,22</td> <td>32,58</td> <td>61,47</td> </tr> </table> <p><b>7</b></p> <p>ENSALADA DE ARROZ</p> <p>Arroz cocido, tomates, zanahoria, maíz, cebolla dulce</p> <p><b>TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA</b></p> <p>3</p> <p>Huevo, calabacín troceado, AOVE / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>NATILLA (o fruta opcional)</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	659,14	42,22	32,58	61,47	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>798,49</td> <td>24,58</td> <td>39,39</td> <td>88,47</td> </tr> </table> <p><b>8</b></p> <p>PURE ECOLOGICO DE VERDURAS FRESCAS</p> <p>Acelgas, puerros, zanahoria, patata</p> <p><b>HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE</b></p> <p>Pollo, AOVE, tomate frito</p> <p>PERA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	798,49	24,58	39,39	88,47	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>727,37</td> <td>27,33</td> <td>33,54</td> <td>83,61</td> </tr> </table> <p><b>2</b></p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN</p> <p>Guisantes, AOVE, cebolla, jamón picado</p> <p><b>VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA</b></p> <p>2,3,4,13</p> <p>Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>PLÁTANO</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	727,37	27,33	33,54	83,61
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
677,60	35,95	29,88	68,48																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
777,98	25,16	28,39	74,48																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
659,14	42,22	32,58	61,47																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
798,49	24,58	39,39	88,47																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
727,37	27,33	33,54	83,61																																									
<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>883,30</td> <td>25,45</td> <td>45,71</td> <td>94,02</td> </tr> </table> <p><b>26</b></p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</p> <p>Calabaza, zanahoria, patata y AOVE</p> <p><b>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA</b></p> <p>4</p> <p>Merluza, AOVE, perejil, sal / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>MANZANA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	883,30	25,45	45,71	94,02	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>686,39</td> <td>47,18</td> <td>29,48</td> <td>71,63</td> </tr> </table> <p><b>27</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde, chorizo</p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA</b></p> <p>3,4</p> <p>Huevo / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>PERA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	686,39	47,18	29,48	71,63	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>814,58</td> <td>28,66</td> <td>39,85</td> <td>81,54</td> </tr> </table> <p><b>28</b></p> <p>TALLARINES A LA NAPOLITANA</p> <p>3,7</p> <p>Pasta, salsa de tomate, jamón york, queso</p> <p><b>POLLO TROCEADO AL AJILLO EN SU JUGO</b></p> <p>Pollo troceado, AOVE, ajo, sal, perejil</p> <p>YOGUR LÍQUIDO (o fruta opcional)</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	814,58	28,66	39,85	81,54	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>716,98</td> <td>22,21</td> <td>27,84</td> <td>79,11</td> </tr> </table> <p><b>29</b></p> <p>BRÓCOLI AL HORNO GRATINADO</p> <p>Brócoli, AOVE, queso</p> <p><b>ALBÓNDIGAS A LA CAZUELA CON GUISANTES</b></p> <p>Carne de ternera, cebolla, pimiento, guisantes, zanahoria y champiñón</p> <p>PLÁTANO</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	716,98	22,21	27,84	79,11	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>728,73</td> <td>29,74</td> <td>31,22</td> <td>81,49</td> </tr> </table> <p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS</p> <p>Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde</p> <p><b>EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA</b></p> <p>2,3,4,7,13</p> <p>Empanadillas de atún / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz</p> <p>MANZANA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	728,73	29,74	31,22	81,49
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
883,30	25,45	45,71	94,02																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
686,39	47,18	29,48	71,63																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
814,58	28,66	39,85	81,54																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
716,98	22,21	27,84	79,11																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
728,73	29,74	31,22	81,49																																									
<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>724,19</td> <td>29,26</td> <td>29,76</td> <td>90,05</td> </tr> </table> <p><b>19</b></p> <p>ESPAGUETTIS CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE</p> <p>3,7</p> <p>Pasta, salsa de tomate, chorizo</p> <p><b>FILETE DE HABLIBUT A LA ROMANA CON ENSALADA</b></p> <p>4</p> <p>Pescado blanco empanado / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz</p> <p>PERA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	724,19	29,26	29,76	90,05	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>681,54</td> <td>38,69</td> <td>28,72</td> <td>63,25</td> </tr> </table> <p><b>20</b></p> <p>SALTEADO DE GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>Garbanzos, AOVE, judías verdes, brócoli, zanahoria</p> <p><b>LONGANIZAS FRESCAS DE CERDO CON ENSALADA</b></p> <p>Longanizas frescas de cerdo / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz</p> <p>PLÁTANO</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	681,54	38,69	28,72	63,25	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>782,81</td> <td>36,13</td> <td>29,65</td> <td>98,38</td> </tr> </table> <p><b>21</b></p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>7</p> <p>Calabacín y queso</p> <p><b>MUSLITOS DE POLLO CON GUARNICIÓN DE CHAMPIÑÓN</b></p> <p>Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, guisantes, champiñón</p> <p>YOGUR LÍQUIDO (o fruta opcional)</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	782,81	36,13	29,65	98,38	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>615,80</td> <td>31,40</td> <td>30,55</td> <td>71,26</td> </tr> </table> <p><b>22</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS</p> <p>3</p> <p>Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata</p> <p><b>TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE TOMATE</b></p> <p>3</p> <p>Huevo, patatas, tomate frito</p> <p>MANZANA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	615,80	31,40	30,55	71,26	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>799,36</td> <td>39,78</td> <td>29,98</td> <td>84,45</td> </tr> </table> <p><b>23</b></p> <p>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</p> <p>2,4,13</p> <p>Patatas, merluza, pata, gambas</p> <p><b>ANILLAS DE CALAMAR A LA ROMANA CON ENSALADA</b></p> <p>2,3,4,13</p> <p>Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>MANDARINA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	799,36	39,78	29,98	84,45
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
724,19	29,26	29,76	90,05																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
681,54	38,69	28,72	63,25																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
782,81	36,13	29,65	98,38																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
615,80	31,40	30,55	71,26																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
799,36	39,78	29,98	84,45																																									
<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>808,30</td> <td>23,55</td> <td>36,21</td> <td>98,42</td> </tr> </table> <p><b>14</b></p> <p>MACARRONES CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE</p> <p>3,4</p> <p>Pasta, salsa de tomate, atún</p> <p><b>TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA</b></p> <p>3,7</p> <p>Huevo, queso / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>YOGUR (o fruta opcional)</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	808,30	23,55	36,21	98,42	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>808,30</td> <td>23,55</td> <td>36,21</td> <td>98,42</td> </tr> </table> <p><b>14</b></p> <p>MACARRONES CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE</p> <p>3,4</p> <p>Pasta, salsa de tomate, atún</p> <p><b>TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA</b></p> <p>3,7</p> <p>Huevo, queso / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>YOGUR (o fruta opcional)</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	808,30	23,55	36,21	98,42	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>682,21</td> <td>37,14</td> <td>29,09</td> <td>61,59</td> </tr> </table> <p><b>15</b></p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</p> <p>Judías verdes, patata, AOVE</p> <p><b>CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS</b></p> <p>Carne de jamón de cerdo, puré de patatas</p> <p>PLÁTANO</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	682,21	37,14	29,09	61,59	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>682,21</td> <td>37,14</td> <td>29,09</td> <td>61,59</td> </tr> </table> <p><b>15</b></p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</p> <p>Judías verdes, patata, AOVE</p> <p><b>CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS</b></p> <p>Carne de jamón de cerdo, puré de patatas</p> <p>PLÁTANO</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	682,21	37,14	29,09	61,59	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>728,73</td> <td>29,74</td> <td>31,22</td> <td>81,49</td> </tr> </table> <p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS</p> <p>Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde</p> <p><b>EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA</b></p> <p>2,3,4,7,13</p> <p>Empanadillas de atún / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz</p> <p>MANZANA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	728,73	29,74	31,22	81,49
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
808,30	23,55	36,21	98,42																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
808,30	23,55	36,21	98,42																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
682,21	37,14	29,09	61,59																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
682,21	37,14	29,09	61,59																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
728,73	29,74	31,22	81,49																																									
<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>724,19</td> <td>29,26</td> <td>29,76</td> <td>90,05</td> </tr> </table> <p><b>12</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	724,19	29,26	29,76	90,05	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>724,19</td> <td>29,26</td> <td>29,76</td> <td>90,05</td> </tr> </table> <p><b>12</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	724,19	29,26	29,76	90,05	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>808,30</td> <td>23,55</td> <td>36,21</td> <td>98,42</td> </tr> </table> <p><b>14</b></p> <p>MACARRONES CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE</p> <p>3,4</p> <p>Pasta, salsa de tomate, atún</p> <p><b>TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA</b></p> <p>3,7</p> <p>Huevo, queso / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz</p> <p>YOGUR (o fruta opcional)</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	808,30	23,55	36,21	98,42	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>682,21</td> <td>37,14</td> <td>29,09</td> <td>61,59</td> </tr> </table> <p><b>15</b></p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</p> <p>Judías verdes, patata, AOVE</p> <p><b>CARNE ASADA CON PURÉ DE PATATAS</b></p> <p>Carne de jamón de cerdo, puré de patatas</p> <p>PLÁTANO</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	682,21	37,14	29,09	61,59	<table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot. (gr)</th> <th>Grasa (gr)</th> <th>HdC (gr)</th> </tr> <tr> <td>728,73</td> <td>29,74</td> <td>31,22</td> <td>81,49</td> </tr> </table> <p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS</p> <p>Lentejas, zanahoria, cebolla, patata, judía verde</p> <p><b>EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA</b></p> <p>2,3,4,7,13</p> <p>Empanadillas de atún / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz</p> <p>MANZANA</p>	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	728,73	29,74	31,22	81,49
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
724,19	29,26	29,76	90,05																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
724,19	29,26	29,76	90,05																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
808,30	23,55	36,21	98,42																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
682,21	37,14	29,09	61,59																																									
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)																																									
728,73	29,74	31,22	81,49																																									

\*\* 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: SULFÍTO / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES

**MARZO**



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

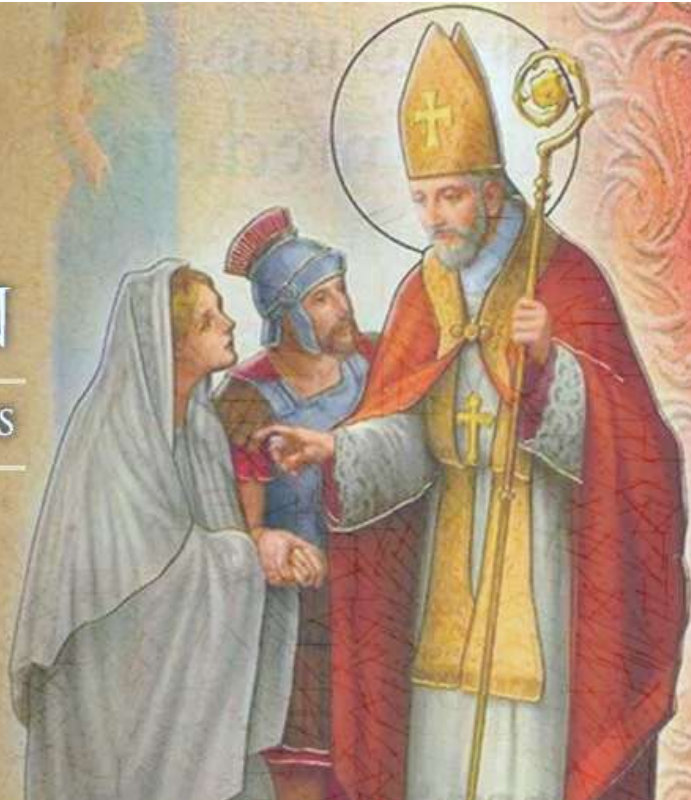
*Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.*

AGUA

# SAN VALENTÍN

PATRONO DE LOS ENAMORADOS

14 de Febrero



### ¿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