

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

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
29	30	31	1	2	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA		
<i>ENERO</i>		<i>ENERO</i>		<i>ENERO</i>		YOGUR		YOGUR	
						<i>Papilla de fruta</i>		<i>Papilla de fruta</i>	
5	6	7	8	9	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PAVO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO		
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>	
12	13	14	15	16	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO		
<i>NO LECTIVO</i>		<i>NO LECTIVO</i>		<i>NO LECTIVO</i>		YOGUR		YOGUR	
						<i>Papilla de fruta</i>		<i>Papilla de fruta</i>	
19	20	21	22	23	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO		
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>	
26	27	28	29	1	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA		PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON LENTEJAS y PAVO		
YOGUR		YOGUR		YOGUR		YOGUR		<i>MARZO</i>	
<i>Papilla de fruta</i>		<i>Papilla de fruta</i>		<i>Papilla de fruta</i>		<i>Papilla de fruta</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 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

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