

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

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>MERLUZA</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>CERDO</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>TERNERA</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>POLLO</b>
	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR
	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
8	9	10	11	12
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>MERLUZA</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>TERNERA</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>POLLO</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>LENTEJAS Y PESCADO BLANCO</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>CERDO</b>
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
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>CERDO</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>TERNERA</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>MERLUZA</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>POLLO</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>PESCADO BLANCO</b>
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
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>MERLUZA</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>CERDO</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>LENTEJAS Y PESCADO BLANCO</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>POLLO</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>TERNERA</b>
YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR
Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta	Papilla de fruta
29	30	1	2	3
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>PESCADO BLANCO</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON <b>CERDO</b>			
YOGUR	YOGUR			
Papilla de fruta	Papilla de fruta			
		MAYO	MAYO	MAYO

\*\* 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>	<b>VERDURAS</b>
<i>Hay que comer mucha fruta y muy variada. ¡Prueba de todos los colores!</i>	<b>FRUTAS</b>
<i>Recuerda: Pescados, aves, legumbres y frutos secos. No abuses de las carnes rojas y el queso. Evita comer carnes y productos procesados.</i>	<b>PROTEÍNA SALUDABLE</b>
<i>Pan integral, pasta integral, arroz integral... ¡Están igual de ricos!</i>	<b>CEREALES INTEGRALES</b>
<i>Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.</i>	<b>ACEITES</b>
<i>Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.</i>	<b>AGUA</b>



### ¿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