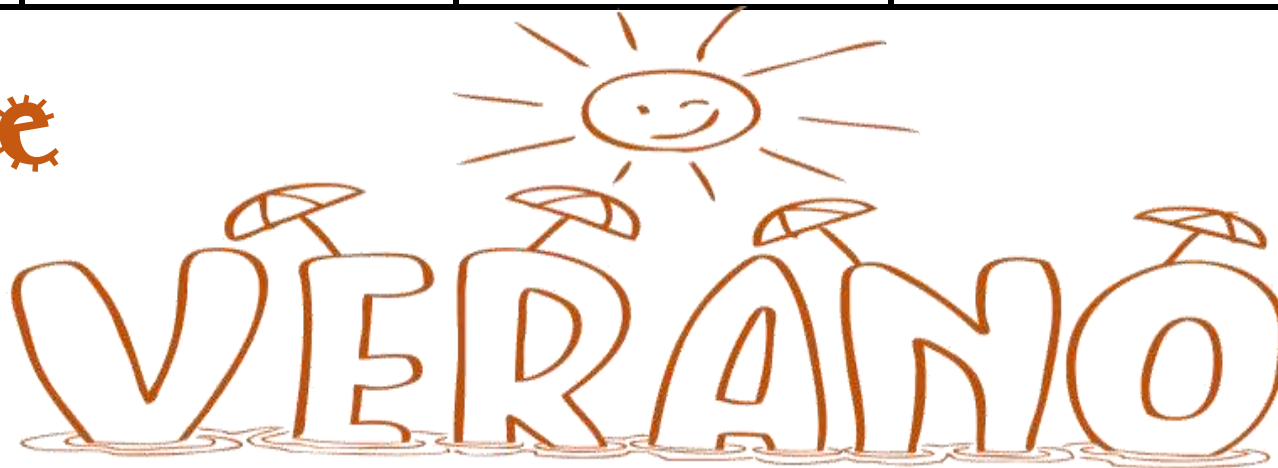


*EL MENÚ DIARIO, IRÁ ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
3	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO	4	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO	5	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO	6	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA	7	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA
	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>
10	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON LENTEJAS Y MERLUZA	11	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO	12	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO	13	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA	14	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO
	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>
17	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON CERDO	18	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON PESCADO BLANCO	19	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON POLLO	20	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON MERLUZA	21	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON TERNERA
	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>

Vacaciones de



** 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