



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PESCADO BLANCO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>1</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  CERDO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>2</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  POLLO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>3</b>	<b>FESTIVO</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  MERLUZA  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>5</b>
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  MERLUZA  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>8</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  CERDO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>9</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PAVO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>10</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  POLLO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>11</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PESCADO BLANCO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>12</b>
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  CERDO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>15</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  MERLUZA  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>16</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PAVO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>17</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  POLLO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>18</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PESCADO BLANCO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>19</b>
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  MERLUZA  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>22</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  POLLO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>23</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  CERDO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>24</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PESCADO BLANCO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>25</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PAVO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>26</b>
PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  POLLO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>29</b>	PURÉ DE VERDURAS VARIADAS CON  PESCADO BLANCO  YOGUR  <i>Papilla de fruta</i>  Día: <b>30</b>	<b>JULIO</b>	<b>JULIO</b>	<b>JULIO</b>

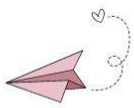
\*\* AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

\*\* 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 alérgia 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: SULFITOS / 13: MOLUSCOS / 14: ALTRAMUCES



PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN SEMANAL  
EVITAR LA IMROVISACIÓN  
PUES TERMINA EN COMIDA  
RÁPIDAY ALIMENTOS QUE  
PROMUEVEN HÁBITOS  
ALIMENTARIOS INSANOS

NO PROHIBIR EL CONSUMO  
DE ALIMENTOS COMO  
BOLLERÍA,  
REFRESCOS...PERO EVITAR  
TENERLOS EN CASA

PLANIFICACAR  
LA CENA EN  
FUNCIÓN DE LA  
COMIDA

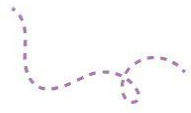


EL AGUA ES LA MEJOR  
BEBIDA PARA  
ACOMPañAR LAS  
COMIDAS Y CALMAR LA  
SED



## ALGUNOS CONSEJOS PARA SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN CASA

MOSTRAR EJEMPLOS QUE  
REFUERZEN BUENOS  
HÁBITOS, PRINCIPALMENTE  
PONIÉNDOLOS EN CASA  
TODA LA FAMILIA



## ¡ PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA ES BUENO PARA TODOS !

- CONTRIBUYE A DESARROLLAR LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS: COORDINACIÓN, AGILIDAD Y EQUILIBRIO
- FORTALECEN SUS MÚSCULOS Y HUESOS
- MEJORAN SU AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ESCOLAR
- LES FACILITA A TENER UN PESO SALUDABLE



## MODELO DE MENÚ SEMANAL

Primer plato	Segundo plato	Pan	Bebida	Postre
Pasta o arroz	Carne	1 ración	Agua	Fruta  (puede complementarse con leche o postre lácteo)
Legumbre + verdura	Pescado	1 ración	Agua	
Verdura + patatas	Huevos y/o ensalada	1 ración	Agua	
Legumbre + patatas	Ensalada o verdura	1 ración	Agua	
Pasta o arroz	Pescado	1 ración	Agua	

