

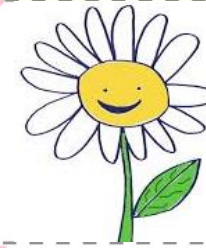
## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES



4 Puré de verduras con Pollo  
Yogur o fruta

5 Puré de verduras con Pescado  
Yogur o Fruta

6 Puré de verduras con Pollo  
Yogur o fruta

7 Puré de verduras con Pescado  
Yogur o Fruta

8 Puré de verduras con Pavo  
Yogur o Fruta

11 Puré de verduras con Pavo  
Yogur o Fruta

12 Puré de verduras con Pescado  
Yogur o Fruta

13 Puré de verduras con Ternera  
Yogur o Fruta

14 Puré de verduras con Pollo  
Yogur o fruta

15 Puré de verduras con Pescado  
Yogur o Fruta

18 Puré de verduras con Ternera  
Yogur o Fruta

19 Puré de verduras con Pescado  
Yogur o Fruta

20 Puré de verduras con Pollo  
Yogur o fruta

21 Puré de verduras con Pescado  
Yogur o Fruta

22 Puré de verduras con Pavo  
Yogur o Fruta

25 Puré de verduras con Pavo  
Yogur o Fruta

26 Puré de verduras con Pescado  
Yogur o Fruta

27 Puré de verduras con Ternera  
Yogur o Fruta

28 Puré de verduras con Pollo  
Yogur o fruta

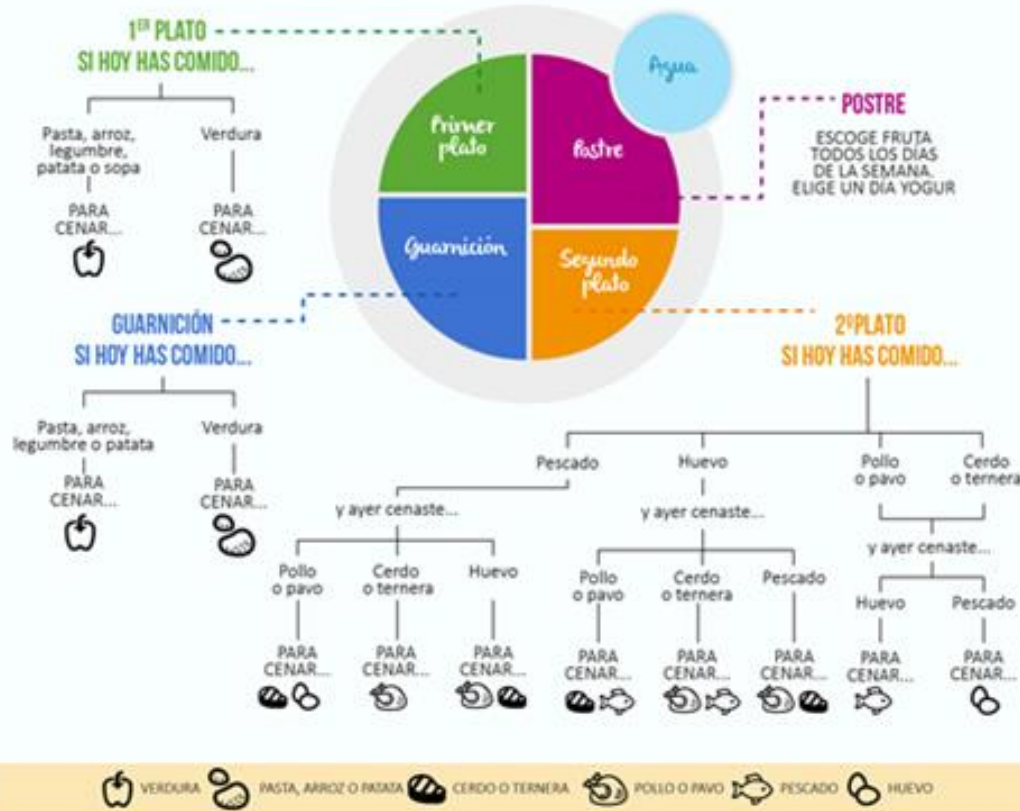
29 Puré de verduras con Pescado  
Yogur o Fruta

# Menú Marzo 2019

## ¿Qué cenamos hoy?

Planifica la cena más saludable para toda la familia

Recuerda: El almuerzo y la cena deben cubrir los tres grupos de alimentos principales: verdura, hidratos de carbono y proteína. No olvides el agua y la fruta de postre, ¡una excelente fuente de vitaminas y de fibra!



## Propósitos para ser más

# FELIZ



**1** Transforma los pensamientos negativos en positivos y optimistas.

**2** Centra tu mente y relaja tu cuerpo en situaciones de estrés.



**3** Haz ejercicio, practica algún deporte.



**4** Ten algún hobby, como pintar, bailar, escribir...



**5** Fortalece tus relaciones y ayuda a los demás.