

ABRIL

MENÚ 1º CICLO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

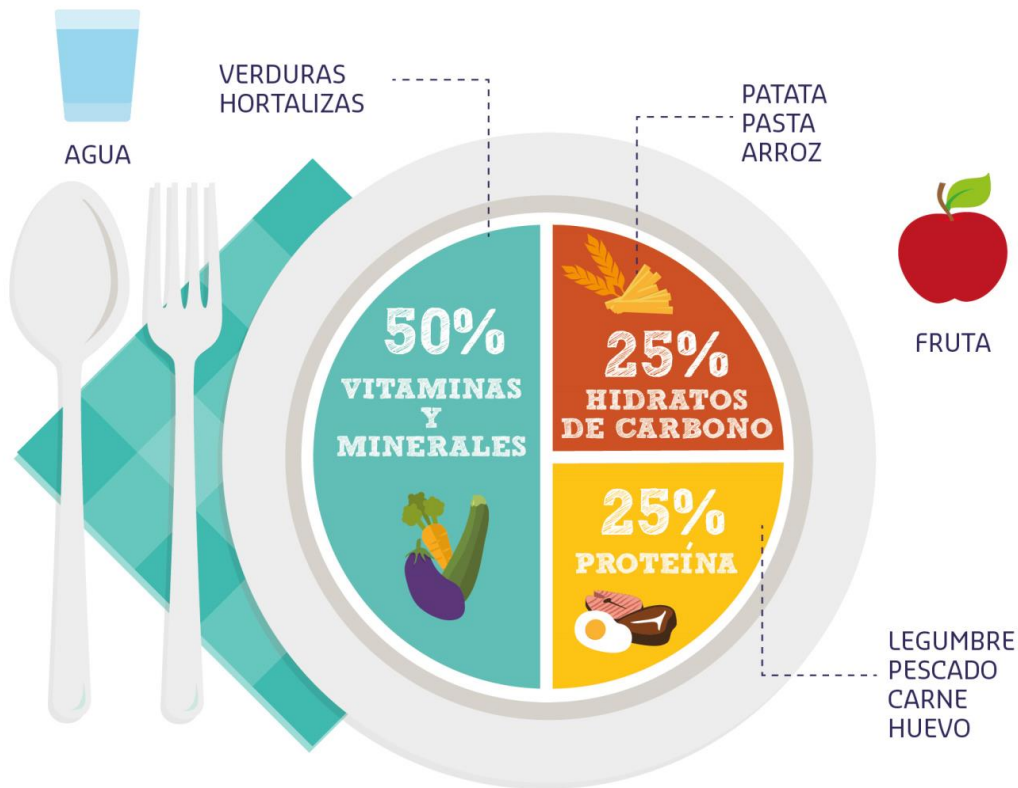
JUEVES

VIERNES

				1 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta
4 Puré de verduras con Pavo Yogur o Fruta	5 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	6 Puré de verduras con Ternera Yogur o Fruta	7 Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	8 
11 	SEMANA SANTA			15 
18 	19 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	20 Puré de verduras con Ternera Yogur o Fruta	21 Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	22 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta 
25 Puré de verduras con Pollo Yogur o Fruta	26 Puré de verduras con Pavo Yogur o Fruta	27 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta	28 Puré de verduras con Ternera Yogur o Fruta	29 Puré de verduras con Pescado Yogur o Fruta

#FelizDíaDelLibro

EQUILIBRADA



TU DESAYUNO SALUDABLE

- LÁCTEOS**
LECHE O YOGURT
- CEREALES**
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES
- FRUTA**
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- CEREALES Y TUBÉRCULOS**
4-6 RACIONES
- LÁCTEOS**
2-4 RACIONES
- FRUTAS**
+3 RACIONES
- VERDURAS Y HORTALIZAS**
+2 RACIONES
- ACEITE**
3 - 6 RACIONES
- AGUA**
4- 8 VASOS

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- LEGUMBRES**
2-4 RACIONES
- FRUTOS SECOS**
3 - 7 RACIONES
- HUEVOS**
3-4 RACIONES
- PESCADO**
3-4 RACIONES
- CARNES MAGRAS**
3- 4 RACIONES

SI HAS COMIDO:

ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA