

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO LOCAL

2  
Puré de verduras con Pollo  
Yogur o Fruta

3  
Puré de verduras con Pescado  
Yogur o Fruta

4  
Puré de verduras con Pavo  
Yogur o Fruta

7  
Puré de verduras con Pescado  
Yogur o Fruta

8  
Puré de verduras con Pollo  
Yogur o Fruta

9  
Puré de verduras con Pescado  
Yogur o Fruta

10  
Puré de verduras con Pavo  
Yogur o Fruta

11  
Puré de verduras con Ternera  
Yogur o Fruta

14  
Puré de verduras con Ternera  
Yogur o Fruta

15  
Puré de verduras con Pescado  
Yogur o Fruta

16  
Puré de verduras con Pollo  
Yogur o Fruta

17  
Puré de verduras con Pescado  
Yogur o Fruta

18  
Puré de verduras con Pavo  
Yogur o Fruta

21  
Puré de verduras con Ternera  
Yogur o Fruta

22  
Puré de verduras con Pollo  
Yogur o Fruta

23  
Puré de verduras con Pescado  
Yogur o Fruta

Happy Thanksgiving

19  
Puré de verduras con Pavo  
Yogur o Fruta

20  
Puré de verduras con Ternera  
Yogur o Fruta

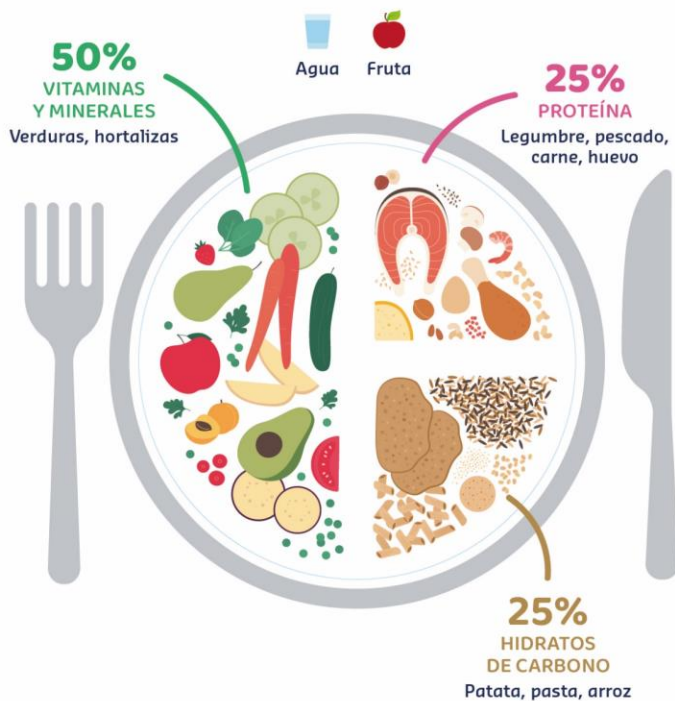
28  
Puré de verduras con Pollo  
Yogur o Fruta

29  
Puré de verduras con Pescado  
Yogur o Fruta

30  
Puré de verduras con Pavo  
Yogur o Fruta



# Equilibra tu cena



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

# ¡Hidrátate!

## CÓMO NOS AFECTA LA DESHIDRATACIÓN



Tiene consecuencias directas sobre **la salud y el rendimiento físico y mental.**



## CONSEJOS PARA HABITUARSE A BEBER MÁS AGUA:

1. Lleva tu **botella** siempre contigo.
2. Consume alimentos con grandes proporciones de agua como el **pepino o la lechuga.**
3. Acompaña la comida con **dos vasos de agua.**
4. Combínala con **infusiones sin azúcar.**

#SOY SOSTENIBLE

¡AHORRA AGUA!

En cada hogar, por persona y día, consumimos una media de 140L.

## TIPAHORRAR

No dejes correr el agua para que salga más fría, ten siempre en la nevera alguna botella.

