


MENÚ MENSUAL

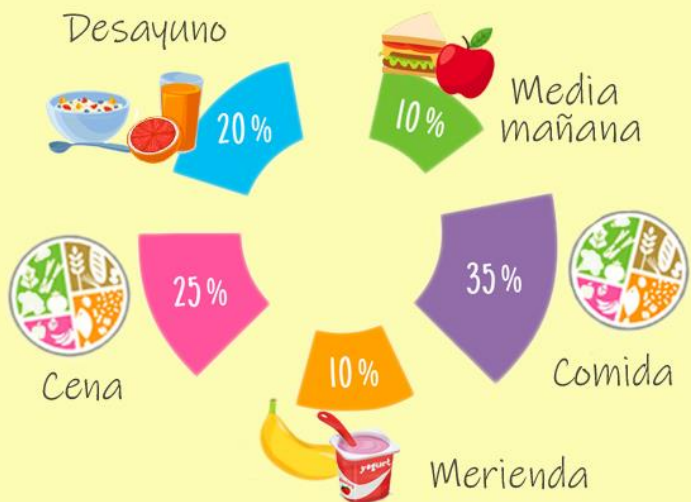
ESCUELA INFANTIL MENU PURES

COLEGIO NTRA. SRA. DE LOURDES

| | | | MES | FEBRERO 2,024 |
|---|---|--|---|---|
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
| <p><i>PLATOS ELABORADOS CON INGREDIENTES NATURALES</i></p> |  | | <p>1 PURE DE VERDURA CON POLLO Y CALABAZA YOGURT NAT / AZUCARADO</p> | <p>2 PURE DE VERDURA CON TERNERA Y JUDÍAS YOGURT NAT / AZUCARADO</p> |
| <p>5 PURE DE VERDURA CON TERNERA YOGURT NAT / AZUCARADO</p> | <p>6 PURE DE VERDURA CON CORDERO Y LENTEJAS YOGURT NAT / AZUCARADO</p> | <p>7 PURE DE VERDURA CON POLLO Y ARROZ YOGURT NAT / AZUCARADO</p> | <p>8 PURE DE VERDURA CON PESCADO YOGURT NAT / AZUCARADO</p> | <p>9 PURE DE VERDURA CON PAVO Y CALABAZA YOGURT NAT / AZUCARADO</p> |
| <p>12 CARNAVAL</p> | <p>13 CARNAVAL</p> | <p>14 PURE DE VERDURA CON PESCADO YOGURT NAT / AZUCARADO</p> | <p>15 PURE DE VERDURA CON PAVO Y CALABAZA YOGURT NAT / AZUCARADO</p> | <p>16 PURE DE VERDURA CON TERNERA Y JUDÍAS YOGURT NAT / AZUCARADO</p> |
| <p>19 PURE DE VERDURA CON POLLO YOGURT NAT / AZUCARADO</p> | <p>20 PURE DE VERDURA CON TERNERA Y CALABAZA YOGURT NAT / AZUCARADO</p> | <p>21 PURE DE VERDURA CON PAVO Y JUDÍAS YOGURT NAT / AZUCARADO</p> | <p>22 PURE DE VERDURA CON CORDERO Y LENTEJAS YOGURT NAT / AZUCARADO</p> | <p>23 PURE DE VERDURA CON PESCADO Y ARROZ YOGURT NAT / AZUCARADO</p> |
| <p>26 PURE DE VERDURA CON TERNERA Y JUDÍAS YOGURT NAT / AZUCARADO</p> | <p>27 PURE DE VERDURA CON POLLO YOGURT NAT / AZUCARADO</p> | <p>28 PURE DE VERDURA CON CORDERO YOGURT NAT / AZUCARADO</p> | <p>29 PURE DE VERDURA CON PAVO Y CALABAZA YOGURT NAT / AZUCARADO</p> | |

EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

| | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| Arroz, pasta, patatas o legumbres | Verduras crudas o cocidas |
| Verduras | Arroz, pastas o patatas |
| Carnes | Pescados o huevos |
| Pescados | Carnes o huevos |
| Huevos | Carnes o pescados |
| Frutas | Lácteos o frutas |
| Lácteos | Frutas |

LAS LEGUMBRES

La palabra legumbre procede del latín legumen leguminis y se refiere a semillas comestibles. Las legumbres no tienen colesterol, contienen poca grasa y tienen bastante fibra alimentaria, también son ricas en minerales y vitaminas B, fundamentales para la salud. Son tan importantes como para tener su propio día mundial el 10 de febrero.