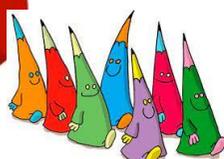


# ESCUELA INFANTIL NTRA. SRA. DE LOURDES

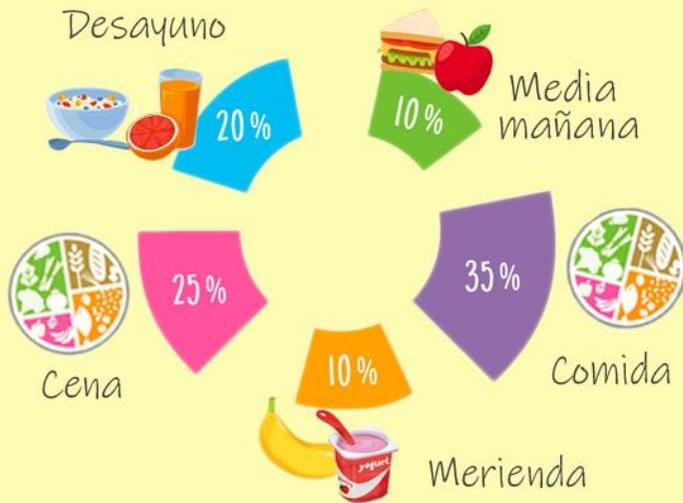


ABRIL 2024  
SERESCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 DÍA NO LECTIVO NO LECTURES 	2 DÍA NO LECTIVO NO LECTURES 	3 PURÉ DE VERDURA CON TERNERA YOGUR NATURAL AZUCARADO	4 PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y ARROZ YOGUR NATURAL AZUCARADO	5 PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y CALABAZA YOGUR NATURAL AZUCARADO
8 PURÉ DE VERDURA CON PAVO Y ARROZ YOGUR NATURAL AZUCARADO	9 PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y CALABACÍN YOGUR NATURAL AZUCARADO	10 PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y JUDÍAS YOGUR NATURAL AZUCARADO	11 PURÉ DE VERDURA CON PESCADO Y CALABAZA YOGUR NATURAL AZUCARADO	12 PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y GARBANZOS YOGUR NATURAL AZUCARADO
15 PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y CALABAZA YOGUR NATURAL AZUCARADO	16 PURÉ DE VERDURA CON TERNERA CON GARBANZOS YOGUR NATURAL AZUCARADO	17 PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y JUDÍAS YOGUR NATURAL AZUCARADO	18 PURÉ DE VERDURA CON PESCADO CON ARROZ YOGUR NATURAL AZUCARADO	19 PURÉ DE VERDURA CON PAVO CON LENTEJAS YOGUR NATURAL AZUCARADO
22 DÍA NO LECTIVO NO LECTURES 	23 FESTIVO FESTIVE 	24 PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y JUDÍAS YOGUR NATURAL AZUCARADO	25 PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y CALABAZA YOGUR NATURAL AZUCARADO	26 PURÉ DE VERDURA CON PAVO Y GARBANZOS YOGUR NATURAL AZUCARADO
29 PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y ARROZ YOGUR NATURAL AZUCARADO	30 PURÉ DE VERDURA CON PESCADO Y LENTEJAS YOGUR NATURAL AZUCARADO	VALORACIONES NUTRICIONALES POR CADA 100 GRS DE RACIÓN		

# 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

## LOS REFRESCOS

El consumo de bebidas y zumos industriales está relacionado con el riesgo de obesidad y riesgo cardiovascular tanto en niños como en adultos. Esto se debe a su gran contenido en azúcares que estimulan la formación de grasa corporal y de la circulante en sangre (colesterol, triglicéridos).

El ácido fosfórico presente en las bebidas de cola estimula la descalcificación de los huesos, contribuyendo a una temprana desmineralización (osteoporosis).

Además, los ácidos y azúcares de este tipo de bebidas afectan al esmalte dental y favorecen la aparición de caries.

## SODAS

The consumption of industrial beverages and juices is related to the risk of obesity and cardiovascular risk in both children and adults. This is due to their high sugar content that stimulates the formation of body fat and circulating blood fat (cholesterol, triglycerides).

The phosphoric acid present in sodas stimulates bone decalcification, contributing to early demineralization (osteoporosis).

In addition, the acids and sugars in this type of beverage affect tooth enamel and favor the appearance of caries.

