



ESCUELA INFANTIL NTRA. SRA. DE LOURDES

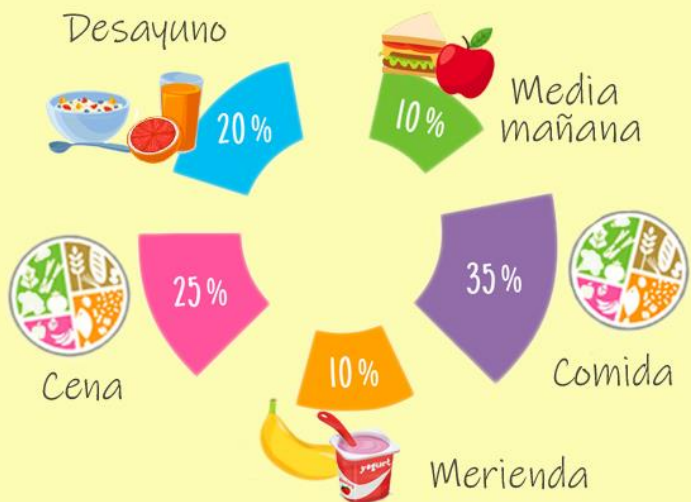


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO 	2	3
			PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y LENTEJAS YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON POLLO YOGUR NATURAL / AZUCARADO
6	7	8	9	10
PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y JUDÍA VERDE YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON PESCADO Y LENTEJAS YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON TERNERA YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON PAVO Y CALABAZA YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y ARROZ YOGUR NATURAL / AZUCARADO
13 FESTIVO 	14	15	16	17
	PURÉ DE VERDURA CON PESCADO YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y JUDÍAS YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y ARROZ YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y CALABACÍN YOGUR NATURAL / AZUCARADO
20	21	22	23	24
PURÉ DE VERDURA CON PAVO CON LENTEJAS YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON PESCADO Y ARROZ YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y JUDÍAS YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y CALABACÍN YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y CALABAZA YOGUR NATURAL / AZUCARADO
27	28	29	30	31
PURÉ DE VERDURA CON CODERO YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON PAVO Y GARBANZOS YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y ARROZ YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON CORDERO YOGUR NATURAL / AZUCARADO	PURÉ DE VERDURA CON PESCADO Y LENTEJAS YOGUR NATURAL / AZUCARADO



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

DÍA SIN GLUTEN

El 16 de mayo es el Día de la Enfermedad Celiaca. Este día se celebra para dar visibilidad y apoyo a las personas celiacas que forman un 1% de la población española.

La celiquía es una enfermedad multisistémica. Esto quiere decir que, no es solo una enfermedad que afecta al aparato digestivo, sino que, también, afecta a cualquier otro sistema del cuerpo. Esta enfermedad es de base autoinmune, por lo que interviene nuestro sistema inmunitario reaccionando ante la ingesta de gluten y causando daños tanto en el intestino como en otras partes del aparato digestivo.

El único tratamiento que existe actualmente para la enfermedad es una dieta sin gluten para toda la vida, se evitarán, por ejemplo: trigo, cebada, centeno y derivados y algunas variedades de avena.

