



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y CALABACÍN	PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y ARROZ	PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y JUDÍAS	PURÉ DE VERDURA CON PESCADO
	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO
7	8	9	10	11
PURÉ DE VERDURA CON PAVO CON LENTEJAS	PURÉ DE VERDURA CON PESCADO Y ARROZ	PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y JUDÍAS	PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y CALABACÍN	PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y CALABAZA
YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO
14	15	16	17	18
VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES
21	22	23	24	25
VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	VACACIONES ESCOLARES	PURÉ DE VERDURA CON PESCADO	PURÉ DE VERDURA CON PAVO Y CALABACÍN
			YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO
28	29	30		
PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y GARBANZOS	PURÉ DE VERDURA CON POLLO	PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y JUDÍAS		
YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO		



EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA

EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



Media mañana
Morning snack



Cena
Dinner



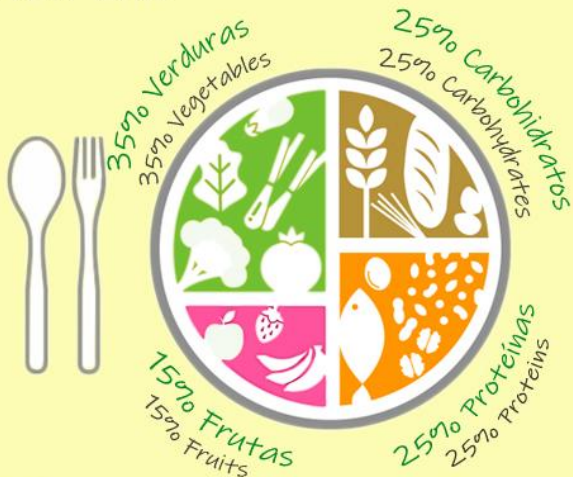
Comida
Lunch



Merienda
Afternoon snack

CADA COMIDA

EVERY MEAL



Agua
Water



Aceites saludables
Healthy oils



Lácteos
Dairies

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

DINNER RECOMMENDATIONS

SI COMEMOS IF AT LUNCH WE EAT POR LA NOCHE CENAMOS FOR DINNER WE'LL HAVE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Rice, pasta, potatoes or legumes

Verduras crudas o cocidas
Raw or cooked vegetables

Verduras / Vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Carne / Meat

Pescado o huevos / Fish or eggs

Pescado / Fish

Carne o huevo / Meat or eggs

Huevos / Eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Frutas / Fruits

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Lácteos / Dairies

Frutas / Fruits

CUIDEMOS EL PLANETA

ARTE REICLADO

El día 15 de abril es el día mundial del arte. El reciclaje se ha convertido en una acción imprescindible para proteger el medio ambiente. Dentro de este ámbito han surgido dos vertientes, el infra reciclaje y el supra reciclaje. En la primera se ralentiza el ciclo destructivo y los objetos resultantes pierden calidad durante el proceso, mientras que en la segunda adquieren valor gracias a la intervención de la creatividad.

Botellas de cristal, bolsas de plástico y otros residuos que acabarían llenando los vertederos o flotando en el mar se han convertido, de la mano de algunos creadores, en una forma de arte sostenible que denuncia la degradación del planeta y sorprende por su originalidad. Las posibilidades llegan hasta donde alcanza la imaginación.

Nuestros residuos, tienen derecho a una segunda oportunidad y de la mano del mencionado supra reciclaje ha surgido un movimiento artístico conocido como arte reciclado.

Entre los beneficios para el medio ambiente del arte reciclado destacan, por ejemplo, su contribución al aprovechamiento y la extensión de la vida útil de los materiales y, como consecuencia de esto, a la disminución del número de residuos.

