



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO
5	6	7	8	9
PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y ARROZ	PURÉ DE VERDURA CON PAVO Y JUDÍAS	PURÉ DE VERDURA CON PESCADO	PURÉ DE VERDURA CON TERNERA	PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y CALABAZA
YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO
12	13	14	15	16
PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y CALABAZA	DÍA FESTIVO	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
19	20	21	22	23
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
26	27	28	29	30
PURÉ DE VERDURA CON CODERO	PURÉ DE VERDURA CON PAVO Y GARBANZOS	PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y ARROZ	PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y JUDÍAS	PURÉ DE VERDURA CON PESCADO Y LENTEJAS
YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	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



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente

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

ECOSISTEMAS MARINOS

Los ecosistemas marinos son entornos que están compuestos principalmente por agua y biodiversidad de flora y fauna. El agua ocupa un 70% de la Tierra, y el 96,5% de ese volumen corresponde a los océanos. Estos están deteriorándose a causa de las acciones humanas y, por eso, a través de la actividad y el juego, es necesario recordar el papel fundamental que cumplen en el planeta y cómo podemos cuidarlos.

¿Por qué debemos cuidar los ecosistemas marinos?

Los océanos y la vida que contienen son fundamentales para el funcionamiento saludable del planeta, ya que suministran la mitad del oxígeno que respiramos y absorben anualmente un 26% de las emisiones antropógenas de dióxido de carbono emitidas a la atmósfera.

¿Qué podemos hacer para cuidar los ecosistemas marinos?

1. Utilizar menos productos de plástico.
2. Usar productos biodegradables en las playas, como bolsas, recipientes de comida...
3. No tires basura en las playas. Lleva siempre la basura a un contenedor.
4. Viaja por el mar responsablemente. No tirar ningún objeto ni basura al mar.
5. Reduce las emisiones de CO₂ y consumo de energía.

