

Menú

ENERO 2026
VEGETARIANO/
VEGANO



Consejo del mes

VUELTA A LOS HABITOS SALUDABLES

Tras las vacaciones de Navidad debemos poner orden en las comidas. Debemos volver a comer sin excesos y siguiendo las normas de una alimentación equilibrada y saludable. Recuerda tomar 3 raciones de fruta al día (una de ellas un cítrico) y dos raciones de verdura. Elaborar platos con alimentos que tengan colores variados nos asegura la ingesta de distintos nutrientes.

L	M	X	J/08	V/09
   ALTILO                 ALTILO <br				