Sugerencias para la cena
Suggestions pour le dîner

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Coleg. N.º AB/00079

LUNDI / *LUNES*	MARDI / *MARTES*	MERCREDI / *MIÉRCOLES*	JEUDI / *JUEVES*	VENDREDI / *VIERNES*
	VACANCES	08/01/2020	09/01/2020	10/01/2020
		SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO	SALADE /ENSALADA ŒUF / *HUEVO* LAITAGE /LACTEO	LÉGUMES / *VERDURAS* POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO
13/01/2020	14/01/2020	15/01/2020	16/01/2020	17/01/2020
SALADE / ENSALADA ŒUF / *HUEVO* LAITAGE /LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO	POMME DE TERRE / PATATA ŒUF / *HUEVO* LAITAGE /LACTEO	LÉGUMES / *VERDURAS* DINDE/PAVO LAITAGE /LACTEO
20/01/2020	21/01/2020	22/01/2020	23/01/2020	24/01/2020
SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO	SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE /LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / *HUEVO* FRUIT /FRUTA	SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO	LÉGUMES / *VERDURAS* ŒUF / *HUEVO* LAITAGE /LACTEO
27/01/2020	28/01/2020	29/01/2020	30/01/2020	31/01/2020
SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO	SALADE / ENSALADA ŒUF / *HUEVO* LAITAGE /LACTEO	VACANCES	LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE /LACTEO	POMME DE TERRE / PATATA POISSON/PESCADO LAITAGE /LACTEO

SOSTENIBILIDAD - TOY STORY.
Las 7 "R" del **pensamiento sostenible**. Rediseñar: Fabricar / consumir productos teniendo en cuenta al medioambiente. Reducir: los productos que consumimos y/o residuos que generamos. Reutilizar: Dar nueva vida a productos que tenemos en casa. Reparar: Antes de tirar intentar arreglar, supondrá un ahorro en materias primas, energía y reducción de residuos. Regalar: Donar lo que ya no necesites, intercambiar productos. Reincorporar: los residuos orgánicos podemos devolverlos a la tierra y enriquecerla. Reciclar. Adopta el hábito de separar los residuos y depositarlo en el contenedor que corresponda. ¡Nuestro planeta nos lo agradecerá!

VITAMINA B9 Ó ÁCIDO FÓLICO
El ácido fólico se denomina también vitamina B9 y proviene de "folium", que significa "hoja". Como el propio nombre indica, las fuentes más importantes de esta vitamina las tenemos en las verduras de hoja verde: espinacas,
escarola, así como legumbres y el hígado.
La vitamina B9 es necesaria para la formación de nuevas células (especialmente las sanguíneas) así como la formación del tejido nervioso y el ADN.