

**Sugerencias
para la cena
Suggestions
pour le dîner**



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
02/03/2020	03/03/2020	04/03/2020	05/03/2020	06/03/2020
LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LACTEO	POMMES DE TERRE/PATATA POISSON/PESCADO POISSON/PESCADO	SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LACTEO	VACANCES	VACANCES
09/03/2020	10/03/2020	11/03/2020	12/03/2020	13/03/2020
POMMES DE TERRE/PATATA POISSON/PESCADO LAITAGE / LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LACTEO	SOUP/SOPA POISSON/PESCADO LAITAGE / LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON/PESCADO LAITAGE / LACTEO
16/03/2020	17/03/2020	18/03/2020	19/03/2020	20/03/2020
SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LACTEO	POMMES DE TERRE/PATATA POISSON/PESCADO LAITAGE / LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUTA / FRUIT	SOUP/SOPA ŒUF / HUEVO LAITAGE / LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON/PESCADO LAITAGE / LACTEO
23/03/2020	24/03/2020	25/03/2020	26/03/2020	27/03/2020
SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS POISSON/PESCADO LAITAGE / LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUTA / FRUIT	SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO LAITAGE / LACTEO
30/03/2020	31/03/2020			
SALADE / ENSALADA POISSON/PESCADO LAITAGE / LACTEO	LÉGUMES / VERDURAS ŒUF / HUEVO FRUTA / FRUIT			

VITAMINA D O CALCIFEROL

La vitamina D, se denomina también calciferol. Podemos encontrarla en los lácteos, el pescado y la carne, aunque también podemos obtenerla del sol, que se encarga de transformar el colesterol subcutáneo en vitamina D. (Es importante aplicarnos siempre protección solar así como evitar las horas centrales de sol). La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio y fósforo, por lo que es fundamental para la formación y el mantenimiento de los huesos.

SOSTENIBILIDAD - DÍA DEL AGUA

El agua es un recurso esencial para la vida, la salud y nutrición de todas las personas, pero es un recurso limitado y de ahí la importancia de hacer un buen uso del mismo. Debemos hacer un uso responsable del agua y contribuir a ser más sostenibles - Al lavarte las manos o diente recuerda cerrar el grifo del agua mientras te enjabonas o cepillas. Revisa al finalizar que los grifos quedan bien cerrados sin goteo. Cuando dejas correr el agua de la ducha para que salga caliente, puedes recogerla y aprovecharla en otros usos, como para regar las plantas o lavar

VITAMINE D ou CHOLÉCALCIFÉROL

La vitamina D s'appelle aussi Cholécalfiférol (D3) Elle se trouve dans les produits laitiers, le poisson et la viande bien que nous puissions l'obtenir à travers les rayons du soleil qui se chargent de transformer le cholestérol sous-cutané en vitamine D. (Mais il est très important de se protéger des UV du soleil avec des crèmes solaires et en évitant les heures méridiennes qui sont les plus chaudes). La vitamine D aide le corps à mieux absorber le calcium et le phosphore qui sont fondamentaux pour la formation et l'entretien des os.

Développement durable - Journée de l'eau

L'eau est une ressource essentielle pour la vie, la santé et alimentation de tous, mais c'est une denrée limitée, d'où l'importance d'en faire un bon usage. Nous devons être responsable de l'usage de l'eau afin de l'économiser pour un développement durable.

Quand tu te laves les mains ou les dents n'oublie pas de fermer le robinet pendant que tu te savonnes ou tu utilises la brosse à dents. Contrôle toujours que les robinets soient bien fermés et qu'ils ne perdent pas d'eau. Quand tu fais couler l'eau pour te prendre une douche, en attendant qu'elle soit chaude tu peux en profiter et la garder dans des bouteilles ou bidons et l'utiliser pour les plantes ou pour laver la vaisselle par exemple.