

*Sugerencias
para la cena
Suggestions
pour le dîner*

molliÈRE
LYCÉE FRANÇAIS
ZARAGOZA



LUNES / LUNDI

MARTES / MARDI

MIÉRCOLES / MERCREDI

JUEVES / JEUDI

VIERNES / VENDREDI

VERDURAS / VEGETABLES
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD
HUEVO / EGG
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD
HUEVO / EGG
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD
HUEVO / EGG
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD
PAVO / TURKEY
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

VERDURA / VEGETABLES
HUEVO / EGG
FRUTA / FRUIT

VERDURAS / VEGETABLES
HUEVO / EGG
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

VERDURA / VEGETABLES
HUEVO / EGG
FRUTA / FRUIT

ENSALADA / SALAD
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

VERDURA / VEGETABLES
HUEVO / EGG
FRUTA / FRUIT

ENSALADA / SALAD
PAVO / TURKEY
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

VERDURA / VEGETABLES
HUEVO / EGG
FRUTA / FRUIT

Alimentación coherente: cómo convertir la hora de la comida en un acto de promoción de la salud

La alimentación coherente se basa en las investigaciones más actuales de nutrición por la que se planifican los menús con el fin de maximizar la absorción de los nutrientes de los alimentos.

Para sacar todo el partido a las vitaminas, minerales y otros principios activos de los alimentos, hay que combinarlos y prepararlos de manera óptima.

La alimentación coherente te permite de una manera sencilla convertir un alimento común

Une alimentation cohérente: comment faire de l'heure du repas une loi sur la promotion de la santé

Une alimentation cohérente est basée sur la recherche nutritionnelle la plus récente où les menus sont planifiés pour maximiser l'absorption des nutriments contenus dans les aliments.

Pour tirer le meilleur parti des vitamines, minéraux et autres ingrédients actifs des aliments, ils doivent être combinés et préparés de manière optimale.

Une alimentation régulière vous permet de convertir facilement un aliment courant en un super