

Sugerencias
para la cena
Suggestions
pour le dîner

Nuria Abia Lázaro
Dietista - Nutricionista
Coleg. N.º 46400079

LUNES / LUNDI	MARTES / MARDI	MIÉRCOLES / MERCREDI	JUEVES / JEUDI	VIERNES / VENDREDI
	ENSALADA /SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	ENSALADA /SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	VERDURAS / VEGETABLES HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	ENSALADA /SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL
ENSALADA /SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	ENSALADA /SALAD HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	VERDURAS / VEGETABLES HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	VERDURAS / VEGETABLES PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL
ENSALADA /SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	ENSALADA /SALAD HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	VERDURA / VEGETABLES PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT	ENSALADA /SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	VERDURA / VEGETABLES HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL
VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	ENSALADA /SALAD HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	ENSALADA /SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	PATATA / POTATOE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	PATATA / POTATOE PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL
ENSALADA /SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL				

Actividad Física

Está demostrado que la infancia y la adolescencia son dos etapas fundamentales en la vida de nuestros hijos. La realización de actividad física ayudará a evitar enfermedades de tipo cardiovascular, obesidad, diabetes y cáncer en la vida adulta. Con 1 hora de ejercicio físico al día es suficiente para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza, la resistencia muscular y la adiposidad. ¡Muévete!

Activité physique

Il a été prouvé que l'enfance et l'adolescence sont deux étapes fondamentales de la vie de nos enfants. Être physiquement actif aidera à prévenir les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète et le cancer à l'âge adulte. Avec 1 heure d'exercice physique par jour, cela suffit pour améliorer la capacité cardiorésatoire, la force, l'endurance musculaire et l'adiposité. Passez!