

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

LUNES / LUNDI

VERDURAS / VEGETABLES
HUEVO / EGG
LACTEO / LACTEAL

PATATA / POTATOE
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

MARTES / MARDI

PATATA / POTATOE
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

VERDURAS / VEGETABLES
HUEVO / EGG
LACTEO / LACTEAL

PATATA / POTATOE
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

MIÉRCOLES / MERCREDI

ENSALADA / SALAD
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

VERDURAS / VEGETABLES
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

VERDURA / VEGETABLES
HUEVO / EGG
FRUTA / FRUIT

JUEVES / JEUDI

VERDURAS / VEGETABLES
PAVO / TURKEY
LACTEO / LACTEAL

ENSALADA / SALAD
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

PATATA / POTATOE
HUEVO / EGG
LACTEO / LACTEAL

VIERNES / VENDREDI

VERDURAS / VEGETABLES
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

PATATA / POTATOE
PESCADO / FISH
LACTEO / LACTEAL

COSAS QUE DEBERÍAMOS SABER SOBRE: EL PESCADO

El pescado es un alimento saludable que aporta múltiples beneficios a nuestro organismo. Previene enfermedades cardiovasculares y es una importante fuente de yodo, vital para el desarrollo de los niños. Además, es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, de hierro, zinc y ácidos grasos Omega 3.

A pesar de ello, hay que tener en cuenta que hay algunos pescados con un alto contenido en mercurio. Estos pescados son: Pez espada/Emperador, Atún rojo (Thunnus thynnus), Tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y Lucio. Su consumo debería ser nulo antes de los 10 años, y limitado a 120 gramos a partir de esa edad, según la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición).

CHOSSES QUE NOUS DEVONS SAVOIR: LE POISSON

Le poisson est un aliment sain qui offre de multiples avantages à notre corps. Il prévient les maladies cardiovasculaires et constitue une source importante d'iode, vitale pour le développement des enfants. De plus, c'est une excellente source de protéines de haute valeur biologique, fer, zinc et acides gras oméga 3. Malgré cela, il faut tenir compte du fait que certains poissons ont une teneur élevée en mercure. Ces poissons sont: l'espardon / empereur, le thon rouge (Thunnus thynnus), le requin (aiguillat, la maraîche, l'aiguillat, l'aiguillat commun et le requin bleu) et le brochet. Sa consommation devrait être nulle avant l'âge de 10 ans, et limitée à 120 grammes à partir de cet âge, selon l'AESAN (Agence espagnole de sécurité alimentaire et de nutrition).