

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p>FRUTA VEGETALES con PATATA Patatas al horno con champiñones</p> 	<p>FRUTA LENTEJAS estofadas con VEGETALES Pasta de legumbres</p> 	<p>FRUTA TERNERA, POLLO O PAVO con VEGETALES COLIFLOR y hamburguesa.</p> 	<p>FRUTA ARROZ con VEGETALES, PASTA y PAN</p>  	<p>FRUTA MERLUZA con VEGETALES Tortilla de verduras</p>   
SEMANA 2	<p>FRUTA VEGETALES con PATATA Tortilla de verduras</p>  	<p>FRUTA VEGETALES con GARBANZO y ALMENDRAS Pasta de legumbres.</p> 	<p>FRUTA TERNERA, POLLO O PAVO con VEGETALES Puré de GUISANTES y POLLO</p> 	<p>FRUTA VEGETALES con TRIGO SARRACENO PIZZA y PAN</p>  	<p>FRUTA MERLUZA con VEGETALES Patatas, verduras y merluza</p>  
SEMANA 3	<p>FRUTA VEGETALES con PATATA Patatas al horno con champiñones</p> 	<p>FRUTA ALUBIAS blancas con VEGETALES Pasta de legumbres.</p> 	<p>FRUTA TERNERA, POLLO O PAVO con VEGETALES COLIFLOR y hamburguesa.</p> 	<p>FRUTA ARROZ con VEGETALES, PASTA y PAN</p>  	<p>FRUTA MERLUZA con VEGETALES Tortilla de verduras</p>   
SEMANA 4	<p>FRUTA VEGETALES con PATATA Tortilla de verduras</p>  	<p>FRUTA LENTEJAS estofadas con VEGETALES Pasta de legumbres</p> 	<p>FRUTA TERNERA, POLLO O PAVO con VEGETALES Puré de GUISANTES y POLLO</p> 	<p>FRUTA VEGETALES con TRIGO SARRACENO PIZZA y PAN</p>  	<p>FRUTA MERLUZA con VEGETALES Patatas, verduras y merluza</p>  
SEMANA 5	<p>FRUTA VEGETALES con PATATA Patatas al horno con champiñones</p> 	<p>FRUTA VEGETALES con GARBANZO y ALMENDRAS Pasta de legumbres.</p> 	<p>FRUTA TERNERA, POLLO O PAVO con VEGETALES COLIFLOR y hamburguesa.</p> 	<p>FRUTA ARROZ con VEGETALES, PASTA y PAN</p>  	<p>FRUTA MERLUZA con VEGETALES Tortilla de verduras</p>   

La FRUTA se ofrece en trocitos para estimular la mandíbula, (QUE FACILITA EL HABLA Y ESTIMULA LAS ENCÍAS). Para los más pequeños, la fruta se les ofrece triturada, y poco a poco se les va ofreciendo en trocitos pequeños hasta que tienen la capacidad de masticar.

La fruta y/o licuado y/o gazpacho se toma distanciada de la comida, para que su digestión sea óptima y no fermente junto a la comida. Cuando no hay disponibilidad de algunos vegetales, cómo bróccoli o coliflor, por ejemplo, se sustituye por otros vegetales.

El pedido de Frutas, Vegetales, Cereales, Legumbres y Huevos ECOLÓGICOS, son adquiridos en La Era Ecológica, (644385854) cada semana.

La carne usada en este menú, es pollo/pavo/ternera, no usamos carne de cerdo.

Los jueves les facilitaremos pan integral en el almuerzo, el día que la comida incluye cereal en su combinación.

Las pastas, arroces y patatas no las mezclaremos con componentes ácidos cómo el limón o el tomate, para su correcta digestión, (en la misma comida), sin embargo, los días que hay Legumbres, sí van a ir acompañadas de un condimento ácido como la naranja, fresas o la piña, con el objetivo de asimilar el HIERRO que contienen.

Las legumbres (Lentejas, Garbanzos y Alubias) están cocidas con un trocito de alga KOMBU, para evitar que se generen gases.

Las algas son retiradas tras la cocción, no las tomamos.

Los alimentos son cocinados con Aceite de Oliva Virgen Extra, de la comarca, con poca Sal marina ecológica, pero rica en minerales.

Como colorante alimenticio se usa CÚRCUMA, por sus beneficiosas propiedades. En ningún caso el colorante "alimenticio" (por sus características perjudiciales para la salud)

Y cómo especias se usa orégano, comino, orégano y jengibre, por sus propiedades.

Recordamos que el valor nutritivo de los alimentos se encuentra en las materias primas saludables, no industrializadas, no elaboradas, y si es posible, cultivadas con consciencia, eco-lógicas.

NUTRIR NUESTRO SISTEMA INMUNE nos aleja de los procesos de falta de salud.

El producto es más saludable (digerible para nuestro sistema) cuanto menos refinado/elaborado esté.

Es nuestra responsabilidad (habilidad responsable) alimentar adecuadamente a nuestros/as pequeños/as, para ello, os invitamos a que os informéis (en otra fuente de información que no sea el fabricante) sobre EL VALOR NUTRITIVO de lo que INGERIMOS y ACOSTUMBRAMOS a nuestros/as hijos/as, y a que pongas tu ATENCIÓN, en lo que comes y en qué estado lo comes.

INVIERTE EN TI, Y EN LAS PERSONAS QUE QUIERES, ES CUESTIÓN DE PRIORIDADES.

QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA, QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO.