

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA</b>  1	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PATATA</p> 	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PROTEINA VEGETAL (LENTEJAS CORAL)</p> 	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PROTEINA ANIMAL (CARNE)</p> 	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con CEREAL (QUINOA) y PAN</p>  	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PROTEÍNA ANIMAL (PESCADO)</p>  
<b>SEMANA</b>  2	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con HUEVO</p>  	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PROTEINA VEGETAL (GARBANZO)</p> 	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PROTEINA ANIMAL (CARNE)</p> 	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con CEREAL (TRIGO SARRACENO) y PAN</p>  	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PROTEÍNA ANIMAL (PESCADO)</p>  
<b>SEMANA</b>  3	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PATATA</p> 	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PROTEINA VEGETAL (ALUBIAS)</p> 	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PROTEÍNA ANIMAL (CARNE)</p> 	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con CEREAL (ARROZ BASMATI) y PAN</p>  	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PROTEÍNA ANIMAL (PESCADO)</p>  
<b>SEMANA</b>  4	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con HUEVO</p>  	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PROTEINA VEGETAL (LENTEJAS CORAL)</p> 	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PROTEÍNA ANIMAL (CARNE)</p> 	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con CEREAL (QUINOA) y PAN</p>  	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PROTEÍNA ANIMAL (PESCADO)</p>  
<b>SEMANA</b>  5	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PATATA</p> 	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PROTEINA VEGETAL (GARBANZO)</p> 	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PROTEÍNA ANIMAL (CARNE)</p> 	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con CEREAL (TRIGO SARRACENO) y PAN</p>  	<p>FRUTA</p> <p>VEGETALES con PROTEÍNA ANIMAL (PESCADO)</p>  

La FRUTA se ofrece en trocitos para estimular la mandíbula, (QUE FACILITA EL HABLA Y ESTIMULA LAS ENCÍAS). Para lxs más pequeñxs, la fruta se les ofrece triturada, y poco a poco se les va ofreciendo en trocitos pequeños hasta que tienen la capacidad de masticar. Cuando la temporada lo permite, hacemos licuados (manzanas, naranjas, peras...) añadiremos también a los licuados hojas de apio, o hierbabuena, o remolacha... y se irá informando de los cambios diarios.

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, coliflor o espinacas, 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 usan orégano, albahaca, sésamo y jengibre, por sus propiedades.

**No recomendamos el consumo de lácteos (de origen animal) después del período de lactancia materna, recomendamos el aporte de calcio de forma alternativa a "la costumbre", como el sésamo, por ejemplo. Por este motivo no se les ofrecen lácteos en el menú.**

Así como 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. Recuperemos el SENTIDO COMÚN.

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.**