



ABRIL 2019

LUNES / LUNDI	MARTES / MARDI	MIÉRCOLES / MERCREDI	JUEVES / JEUDI	VIERNES / VENDREDI
1 CREMA/CRÈME PESCADO/POISON LACTEO/PRODUIT LAITIER	2 SOPA/SOUBE HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	3 ENSALADA/SALADE PESCADO/POISON LACTEO/LAITIER	4 VERDURAS/LEGUMES HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	5 SOPA/SOUBE TERNERA/VEAU LACTEO/LAITIER
8 VERDURAS/LEGUMES PESCADO/POISON LACTEO/PRODUIT LAITIER	9 SOPA/SOUBE HUEVO/OEUF FRUTA / FRUIT	10 VERDURAS/LEGUMES PESCADO/POISON LACTEO/PRODUIT LAITIER	11 ENSALADA/SALADE PESCADO/POISON FRUTA/FRUIT	12 CREMA/CRÈME PESCADO/POISON LACTEO / PRODUIT LAITIER
15	16	17	18	19
22 VERDURAS / LEGUMES PESCADO/POISON LACTEO/PRODUIT LAITIER	23 CREMA/CRÈME HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	24 SOPA / SOUBE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	25 VERDURAS/LEGUMES HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	26 CREMA/CRÈME PESCADO/POISON LACTEO / PRODUIT LAITIER
29 ENSALADA/SALADE PESCADO/POISON LACTEO/PRODUIT LAITIER	30 CREMA/CRÈME HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT			

INFORMACIÓN NUTRICIONAL  
INFORMATION NUTRITIONNELLE

"LA ABSORCIÓN DE HIERRO Y ZINC  
La familia Allium (cebollas, puerros, ajos, etc.), aumenta la asimilación del hierro y del zinc, los dos minerales cuya absorción es más difícil de conseguir.

Es suficiente con añadir estas hortalizas a la receta que se está preparando para aumentar su absorción. Cuanta más cebolla y más ajo utilizemos, mayor será la absorción de estos minerales."

"L'ABSORPTION DU FER ET DU ZINC  
La famille Allium (oignons, poireaux, ail, etc.) augmente l'assimilation du fer et du zinc, les deux minéraux dont l'absorption est plus difficile à réaliser.

Il suffit d'ajouter ces légumes à la recette en préparation pour augmenter leur absorption. Plus nous utilisons d'oignons et d'ail, plus ces minéraux sont absorbés."