



LUNES / LUNDI	MARTES / MARDI	MIÉRCOLES / MERCREDI	JUEVES / JEUDI	VIERNES / VENDREDI
2 VERDURAS/LÉGUMES PESCADO/POISSON FRUTA/FRUIT	3 SOPA/SOUBE HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	4 ENSALADA/SALADE PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	5 CREMA/CRÈME PESCADO/POISSON FRUTA/FRUIT	6 SOPA/SOUBE HUEVO/OEUF LACTEO/PRODUIT LAITIER
9 CREMA/CRÈME PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	10 SOPA/SOUBE HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	11 VERDUAS/LÉGUMES PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	12 SOPA/SOUBE HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	13 ENSALADA/SALADE PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER
16 SOPA/SOUBE PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	17 CREMA/CRÈME HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	18 ENSALADA/SALADE PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	19 VERDURAS/LÉGUMES HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	20 CREMA/CRÈME PESCADO/POISSON FRUTA/FRUIT
23 SOPA/SOUBE PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	24 ENSALADA/SALADE HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	25 SOPA/SOUBE PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	26 CREMA/CREME HUEVO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	27 VERDURAS/LÉGUMES PESCADO/POISSON FRUTA/FRUIT
30 VERDURAS/LÉGUMES PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	31 ENSALADA/SALADE HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT			

**VITAMINA D O CALCIFÉROL** La vitamina D, se encuentra también en los lácteos, el pescado y la carne, aunque también podemos obtenerla del sol, que se encarga de transformar el colesterol subcutáneo en vitamina D. (Es importante aplicarnos siempre protección solar así como evitar las horas centrales de sol). La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio y fósforo, por lo que es fundamental para la formación y el mantenimiento de los huesos. **VITAMINE D ou CHOLÉCALCIFÉROL** La vitamine D s'appelle aussi Cholécalférol (D3). Elle se trouve dans les produits laitiers, le poisson et la viande bien que nous puissions l'obtenir à travers les rayons du soleil qui se chargent de transformer le cholestérol sous-cutané en vitamine D. (Mais il est très important de se protéger des UV du soleil avec des crèmes solaires et en évitant les heures méridiennes qui sont les plus chaudes). La vitamine D aide le corps à mieux absorber le calcium et le phosphore qui sont fondamentaux pour la formation et l'entretien des os.

**SOSTENIBILIDAD - DÍA DEL AGUA** El agua es un recurso esencial para la vida, la salud y nutrición de todas las personas, pero es un recurso limitado y de ahí la importancia de hacer un buen uso del mismo. Debemos hacer un uso responsable del agua y contribuir a ser mas sostenibles - Al lavarte las manos o diente recuerda cerrar el grifo del agua mientras te enjabonas o cepillas. Revisa al finalizar que los grifos quedan bien cerrados sin goteo. Cuando dejas correr el agua de la ducha para que salga caliente, puedes recogerla y aprovecharla en otros usos, como para regar las plantas o lavar los platos. **Développement durable - Journée de l'eau** L'eau est une ressource essentielle pour la vie, la santé et alimentation de tous, mais c'est une denrée limitée, d'où l'importance d'en faire un bon usage. Nous devons être responsable de l'usage de l'eau afin de l'économiser pour un développement durable. Quand tu te laves les mains ou les dents n'oublie pas de fermer le robinet pendant que tu te savonnes ou tu utilises la brosse à dents. Contrôle toujours que les robinets soient bien fermés et qu'ils ne perdent pas d'eau. Quand tu fais couler l'eau pour te prendre une douche, en attendant qu'elle soit chaude tu peux en profiter et la garder dans des bouteilles ou bidons et l'utiliser pour les plantes ou pour laver la