



LUNES / LUNDI	MARTES / MARDI	MIÉRCOLES / MERCREDI	JUEVES / JEUDI	VIERNES / VENDREDI
	1	2	3 ENSALADA/SALADE PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	4 VERDUAS/LÉGUMES PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER
7 CREMA/CRÈME PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	8 VERDURAS/LÉGUMES HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	9 ENSALADA/SALADE PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	10 SOPA/SOUBE HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	11 CREMA/CRÈME PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER
14 ENSALADA/SALADE PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	15 SOPA/SOUBE HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	16 VERDURAS/LÉGUMES PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	17 CREMA/CRÈME PESCADO/POISSON FRUTA/FRUIT	18 SOPA/SOUBE HUEVO/OEUF LACTEO/PRODUIT LAITIER
21 VERDURAS/LÉGUMES PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	22 CREMA/CRÈME HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	23 ENSALADA/SALADE PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER	24 VERDURAS/LÉGUMES HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	25 ENSALADA/SALADE PESCADO/POISSON LACTEO/PRODUIT LAITIER
28 CREMA/CRÈME PESCADO/POISSON FRUTA/FRUIT	29 VERDURAS/LÉGUMES HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	30 VERDURAS/LÉGUMES HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT		

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL INFORMATION NUTRITIONNELLE

**Alimentación coherente: cómo convertir la hora de la comida en un acto de promoción de la salud**

La alimentación coherente se basa en las investigaciones más actuales de nutrición por la que se planifican los menús con el fin de maximizar la absorción de los nutrientes de los alimentos.

Para sacar todo el partido a las vitaminas, minerales y otros principios activos de los alimentos, hay que combinarlos y prepararlos de manera óptima.

La alimentación coherente te permite de una manera sencilla convertir un alimento común en Superalimento, con grandes beneficios para la salud.

**Une alimentation cohérente: comment faire de l'heure du repas une loi sur la promotion de la santé**

Une alimentation cohérente est basée sur la recherche nutritionnelle la plus récente où les menus sont planifiés pour maximiser l'absorption des nutriments contenus dans les aliments. Pour tirer le meilleur parti des vitamines, minéraux et autres ingrédients actifs des aliments, ils doivent être combinés et préparés de manière optimale. Une alimentation régulière vous permet de convertir simplement un aliment courant en un super aliment, avec de grands avantages pour la santé.