



LUNES / LUNDI	MARTES / MARDI	MIÉRCOLES / MERCREDI	JUEVES / JEUDI	VIERNES / VENDREDI
11 ENSALADA/SALADE PESCADO/POISSON PRODUCTO LACTEO/PRODUIT LAITIER	12 VERDURAS/LÉGUMES HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	13 VERDURAS/LÉGUMES PESCADO/POISSON PRODUCTO LACTEO/PRODUIT LAITIER	14 ENSALADA/SALADE HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	15 SOPA/SOUBE PESCADO/POISSON PRODUCTO LACTEO/PRODUIT LAITIER
18 VERDURAS/LÉGUMES HUEVO/PEUF PRODUCTO LACTEO/PRODUIT LAITIER	19 CREMA/CRÊME PESCADO/POISSON FRUTA/FRUIT	20 CREMA/CRÊME PESCADO/POISSON PRODUCTO LACTEO/PRODUIT LAITIER	21 SOPA/SOUBE HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	22 VERDURAS/LÉGUMES PESCADO/POISSON PRODUCTO LACTEO/PRODUIT LAITIER
25 SOPA/SOUBE PESCADO/POISSON PRODUCTO LACTEO/PRODUIT LAITIER	26 CREMA/CRÊME HUEVO/OEUF FRUTA/FRUIT	27 ENSALADA/SALADE PESCADO/POISSON PRODUCTO LACTEO/PRODUIT LAITIER	28 VERDURAS/LÉGUMES PESCADO/POISSON FRUTA/FRUIT	29 SOPA/SOUBE PESCADO/POISSON PRODUCTO LACTEO/PRODUIT LAITIER

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL INFORMATION NUTRITIONNELLE

##### **COSAS QUE DEBERÍAMOS SABER SOBRE:**

**LOS LÁCTEOS** Los LÁCTEOS incluyen la leche, el queso, el yogur y, en general, todos los derivados de la leche salvo la mantequilla, que por su alto contenido en grasa se encuentra en el grupo de "Aceites y grasas". Son ricos en proteínas de alto valor biológico, calcio (imprescindible para el desarrollo óseo), fósforo y vitaminas A, D y del grupo B. Sin embargo, contienen también grasas saturadas, por lo que para ciertos grupos hay que tratar de escoger leche y derivados lácteos reducidos en grasas. **Frecuencia de consumo:** 2 - 3 raciones al día (una ración equivale a un vaso de leche de 200ml, 2 yogures, 2 petitsuisse, 125 gr de queso fresco, 40 gr de queso manchego...)

##### **CHOSAS QUE NOUS DEVONS SAVOIR: LES LAITIERS**

LES PRODUITS LAITIERS comprennent le lait, le fromage, le yogourt et, en général, tous les dérivés du lait à l'exception du beurre, qui, en raison de sa teneur élevée en matières grasses, fait partie du groupe des "Huiles et graisses". Ils sont riches en protéines de haute valeur biologique, en calcium (essentiel au développement osseux), en phosphore et en vitamines A, D et groupe B. Cependant, ils contiennent également des graisses saturées, donc pour certains groupes, vous devez essayer de choisir le lait et dérivés laitiers réduits en matières grasses. **Fréquence de consommation:** 2 à 3 portions par jour (une portion équivaut à un verre de lait de 200 ml, 2 yaourts, 2 petitsuisse, 125 gr de fromage frais, 40 gr de Manchego ...)