



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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
INFORMATION NUTRITIONNELLE

Dieta equilibrada

Una dieta equilibrada es aquella formada por los distintos alimentos que garantizan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima.

Estos nutrientes deben formar parte de nuestra dieta en distintas proporciones, que son:

- Proteínas: 15% del aporte calórico total.
- Carbohidratos/Glúcidos: 57%
- Grasas/Lípidos: 25%
- Fibra: 3%
- Vitaminas y minerales.
- Agua.

Alimentation équilibrée

Une alimentation équilibrée est composée de différents aliments qui garantissent une quantité adéquate de chacun des nutriments dont nous avons besoin pour une santé optimale. Ces nutriments doivent faire partie de notre alimentation dans des proportions différentes, à savoir:

- Protéines: 15% de l'apport calorique total.
- Glucides / Glucides: 57%
- Graisses / Lipides: 25%
- Fibre: 3%
- Vitamines et minéraux.
- L'eau.