



✦ FELIZ Año Nuevo ✦



Las frutas, al igual que las verduras, nos aportan **vitaminas, minerales y fibra**. Los expertos recomiendan el consumo de 5 piezas de fruta o verdura al día. Tenemos la suerte de tener una gran variedad de frutas diferentes que podemos probar y que tienen diferentes propiedades.

Lo ideal es consumir las frutas en crudo, para aprovechar todos sus nutrientes, **pero otra manera divertida de hacerlo es en forma de zumos o en batidos** mezclados, así encontramos sabores diferentes y divertidos.

También podemos probar a incluir frutas en las ensaladas, tendremos más color y variedad. Prueba en tus ensaladas: fresas, mango, pera o atrévete a probar otras nuevas como el litchi, el caqui, etc

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11 Verduritas en salsa romesco	12 Brócoli gratinado	13 Ensalada con gajos de naranja	14 Crema de calabaza	15 Ensalada de tomate y cebolla
18 Alcachofas con jamón	19 Ensalada Nicoise	20 Berenjena a la plancha	21 Ensalada mixta	22 Ensalada de mix de lechugas con queso fresco
25 Pimientos del padrón	26 Ensalada de lechuga, atún y maíz	27 Pisto de verduras	28 Puré de patata y zanahoria	29 Ensalada de colores
16 Lubina al horno	17 Brocheta de pavo, champiñones y cebolla	18 Merluza en salsa	19 Solomillo de ternera a la plancha	20 Revuelto de espárragos y queso
23 Alitas de pollo salteadas con ajitos	24 Tortilla de calabacín	25 Dorada a las finas hierbas	26 Chuleta de pavo a la plancha	27 Colas de gambón al ajillo
30 Tiras de pollo en salsa de tomate y cebolla	31 Pescadilla al limón	1 Filete de ternera a la plancha	2 Gallo a la plancha	3 Huevos al plato

