



Bebés

Lunes/Monday	Martes/ Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
				01-06-18 Puré de carne Yogur Pureed meat Yoghurt
04-06-18 Puré de carne Yogur Pureed meat Yoghurt	05-06-18 Puré de carne Yogur Pureed meat Yoghurt	06-06-18 Puré de pescado Yogur Pureed fish Yoghurt	07-06-18 Puré de ternera Yogur Pureed veal Yoghurt	08-06-18 Puré de pollo Yogur Pureed chicken Yoghurt
11-06-18 Puré de pescado Yogur Pureed fish Yoghurt	12-06-18 Puré de ternera Yogur Pureed veal Yoghurt	13-06-18 Puré de ternera Yogur Pureed veal Yoghurt	14-06-18 Puré de carne Yogur Pureed meat Yoghurt	15-06-18 Puré de pollo Yogur Pureed chicken Yoghurt
18-06-18 Puré de pescado Yogur Pureed fish Yoghurt	19-06-18 Puré de ternera Yogur Pureed veal Yoghurt	20-06-18 Puré de carne Yogur Pureed meat Yoghurt	21-06-18 Puré de carne Yogur Pureed meat Yoghurt	22-06-18 Puré de pollo Yogur Pureed chicken Yoghurt
25-06-18 Puré de ternera Yogur Pureed veal Yoghurt	26-06-18 Puré de pescado Yogur Pureed fish Yoghurt	27-06-18 Puré de pollo Yogur Pureed chicken Yoghurt	28-06-18 VACACIONES HOLIDAYS	29-06-18 VACACIONES HOLIDAYS

JUNIO 2017

Con la llegada del buen tiempo, realizamos más actividades al aire libre y nos movemos más, lo que hace que el gasto de agua de nuestro cuerpo aumente. También va a influir el hecho de que hace más calor.

Por estos motivos, en verano es especialmente importante el consumo de líquidos para recuperar las pérdidas de agua y sales minerales.

Debes repartir el consumo de estas bebidas a lo largo del día. Toma por lo menos 6 vasos de agua al día, acompañando a las comidas principales y después de realizar algún deporte. No debemos esperar a tener sed para beber.

También podemos completar la ingesta de líquidos con alimentos ricos en agua, como leche, purés, frutas y verduras.

JUNE 2017

With the arrival of good weather, we do more outdoor activities and we move more, which makes our body's water expenditure increase. It will also influence the fact that it gets warmer.

For these reasons, in summer is especially important the consumption of liquids to recover the losses of water and mineral salts.

You must distribute the consumption of these drinks throughout the day. Take at least 6 glasses of water a day, accompanying the main meals and after doing some sport. We should not expect to be thirsty to drink.

We can also complete the intake of liquids with foods rich in water, such as milk, purees, fruits and vegetables.



Recomendaciones para la cena - Recommendations for dinner

Lunes/ Monday	Martes/ Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/ Thursday	Viernes/ Friday
			Verdura Vegetables Cerdo Pork Patata Potato Fruta fresca Fresh fruit	01-06-18 Ensalada Salad Pescado Fish Arroz Rice Fruta fresca Fresh fruit
04-06-18 Ensalada Salad Pescado Fish Arroz Rice Fruta fresca Fresh fruit	05-06-18 Verdura Vegetables Pollo Chicken Ensalada Salad Lacteo Dairy product	06-06-18 Crema Cream Huevo Egg Verdura Vegetables Lácteo Dairy product	07-06-18 Pasta Pasta Ternera Veal Ensalada Salad Lácteo Dairy product	08-06-18 Verdura Vegetables Cerdo Pork Patata Potato Fruta fresca Fresh fruit
11-06-18 Crema Cream Fiambre Cold cuts Ensalada Salad Fruta fresca Fresh fruit	12-06-18 Ensalada Salad Pavo Turkey Verdura Vegetables Fruta fresca Fresh fruit	13-06-18 Arroz Rice Ternera Veal Verdura Vegetables Fruta fresca Fresh fruit	14-06-18 Ensalada Salad Pescado Fish Verdura Vegetables Fruta fresca Fresh fruit	15-06-18 Crema Cream Huevo Egg Verdura Vegetables Lácteo Dairy product
18-06-18 Pasta Pasta Huevo Egg Ensalada Salad Lácteo Dairy product	19-06-18 Ensalada Salad Pescado Fish Verdura Vegetables Fruta fresca Fresh fruit	20-06-18 Verdura Vegetables Pollo Chicken Ensalada Salad Lácteo Dairy product	21-06-18 Crema Cream Fiambre Cold cuts Ensalada Salad Fruta fresca Fresh fruit	22-06-18 Sopa Soup Pavo Turkey Verdura Vegetables Fruta fresca Fresh fruit
25-05-18 Patata Potatoes Huevo Eggs Verdura Vegetables Lacteo Dairy dessert	26-05-18 Sopa Soup Pescado Fish Patata Potato Lácteo Dairy dessert	27-05-18 Verdura Vegetables Cerdo Pork Patata Potato Fruta fresca Fresh fruit	28-05-18 VACACIONES HOLIDAYS	29-05-18 VACACIONES HOLIDAYS