



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

