



Cada pequeño hábito cuenta

Una alimentación saludable, hacer ejercicio y descansar lo suficiente, es necesario para cuidar nuestro bien más valioso, la SALUD

RECOMENDACIONES

DESAYUNO



CENA

Si he comido...

...cenamos

 Carnes	 Pescado	 Carnes	 Pescado
 Hidroalatos	 Huevo	 Verdura	 Huevo
 Huevo	 Carnes	 Carnes	 Carnes
 Verdura	 Pescado	 Pescado	 Pescado
 Huevo	 Hidroalatos	 Hidroalatos	 Huevo
 Huevo	 Carnes	 Carnes	 Carnes
 Fruta	 Lácteos	 Fruta	 Fruta



¡Diversión en nuestra mano!

"Para llevarnos a tierras lejanas, no hay mejor fragata que un libro."

Emily Dickinson



Que llueva, que llueva...
En Abril, aguas mil.

Es un deseo de todos, porque tenemos lo embalses bajos, pero en casa podemos ayudar a reducir el gasto.

ABR

7
DÍA MUNDIAL
DE LA SALUD

22
DÍA
INTERNACIONAL
MADRE TIERRA

23
DÍA MUNDIAL
DEL LIBRO



 verdejo
CATERING