



Objetivos del Mes: “No Olvidarse prendas de ropa y objetos en el comedor”

	LUNES	MARTES Especial comida típica Granada	MIÉRCOLES Especial comida típica Malaga	JUEVES Especial comida típica Jaén	VIERNES Especial comida típica Sevilla
1º PLATO Inglés Francés		Plato alpujarreño, patatas a lo pobre, pimientos, huevo y chorizo. Frieda potatoes, peppers, egg and sausage. Pommes de terre frites, des poivrons, des oeufs et des saucisses	Sopa de pollo Chicken soup Soupe de poulet.	Ensalada de pasta. Pasta salad. Salade de pâtes.	Cocido andaluz Andalusian stew Aragoût andalou
2º PLATO Inglés Francés		Remojón de naranja Orange dip Dip orange	Fritura malagueña Falaga frying Malaga à frire	Bacalao con tomate estilo Baeza. Cod with tomato Morue à la tomate	Ensalda completa Full salad Osalade complète
POSTRE Inglés Francés		Carne Membrillo Quince meat La viande de coing	Kiwi Kiwi Kiwi	Manzana Apple Pomme	Platano Banane Banane

Consejos Nutricionales del Mes: Adoptar unos hábitos saludables llevando una alimentación que contenga una variedad adecuada de todos los grupos de alimentos, especialmente de frutas y hortalizas en cantidad suficientes, **NUESTRO ORGANISMO ESTARÁ PREPARADO PARA AFRONTAR LA NUEVA ESTACIÓN CON ENERGÍA Y VITALIDAD.** Nuestro organismo se mantiene a través de los alimentos que ingerimos, sobre todo, en lo que al consumo de frutas y hortalizas se refiere. Las acelgas y las espinacas, además de estar de temporada, ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y hacer frente a las enfermedades típicas del invierno como la gripe y los resfriados. **Beber agua. El agua es la bebida por excelencia, no la sustituyas por refrescos o zumos.** El agua que ingerimos en forma de bebida o formando parte de los alimentos, nos ayuda a eliminar todos los desechos propios del metabolismo e hidratamos el cuerpo. **Realiza alguna actividad física.** Fundamental para mantener nuestro organismo a punto, regula los niveles de azúcar y grasa en la sangre y además, a través del sudor eliminamos una gran cantidad de toxinas Y residuos producidos por nuestro organismo. **Para recuperar el equilibrio de nuestro cuerpo y mente sólo necesitamos mantener unos hábitos saludables, sin grandes excesos, pero también sin grandes restricciones que nos hagan desanimarnos y nos impidan llevar un día a día normal**