



## Empezar el año con salud y alegría

Después de las Navidades y con el inicio del nuevo año, es un buen momento para proponernos llevar a cabo unos buenos hábitos saludables en nuestro día a día.

## Nuestra Chef, Susana Alonso, nos da unos consejos para este nuevo año

1. No olvides desayunar para empezar el día con energía
2. Bebe 2 litros de agua al día
3. Come alimentos variados
4. Come 4 piezas de fruta al día
5. Haz cinco comidas al día
6. Haz ejercicio o juega en la calle
7. Escucha canciones que te inspiren
8. Obligatorio 7 minutos de risa al día
9. Duerme al menos 8 horas
10. Lee páginas de un buen libro
11. Dedícate 10 minutos al día para reflexionar

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>¡FELIZ AÑO NUEVO!</b>				
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
	Ensalada de espinacas	Sopa de fideos	Menestra de verduras	Ensalada de arroz
<b>FESTIVO</b>	Ternera a la plancha	Huevo frito con pisto	Cinta de lomo	Merluza a la romana
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Acelgas rehogadas con jamón	Crema de calabacín y zanahoria	Ensalada verde	Salteado de verduras	Ensalada mixta
Croquetas caseras	Filete de pavo en salsa de naranja	Salmón al papillote	Tortilla española	Filete de gallo a la plancha
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Espirales de colores	Sopa de fideos	Ensalada de patata y huevo	Ensalada verde	Espinacas al graten
Hamburguesa con tomate	Filete de lomo al ajillo	Boquerones fritos	Berenjenas rellenas	Roti de pavo en salsa
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
Crema de champiñón	Ensalada César	Espirales con tomate	Sopa de verduras	
Sepia al ajillo	Merluza al horno	Milanesa de pollo	Filete de ternera	

