

SUGERENCIAS PARA LA CENA

1 JUE DJ	Ensalada de lechuga, tomate, queso fresco Amanida de lletuga, tomaca, formatge fresc	Hamburguesa de merluza Hamburguesa de lluç	Macedonia Macedònia
2 VIE DV	Ensalada verde Amanida verda	Pavo en salsa con arroz blanco Titot en salsa amb arròs blanc	Fruta - Leche Fruita - Llet
5 LUN DL	Ensalada de patata Amanida de creïlla	Lenguado a la plancha Llenguat a la planxa	Fruta - Leche Fruita - Llet
6 MAR DT	Brocheta de pollo con verduras y maiz salteado "Brocheta" de pollastre amb verdures i dacsa saltejada		Fruta Fruita
7 MIE DM	Sopa de lluvia Sopa de "lluvia"	Varitas de pescado con ensalada Varetes de peix amb amanida	Fruta Fruita
8 JUE DJ	Menestra Minestra	Tortilla de queso con ensalada Trita de formatge amb amanida	Fruta Fruita
9 VIE DV		FIESTA FESTA	
12 LUN DL		FIESTA FESTA	
13 MAR DT	Sémola de cocido Sémola d'olla	Merluza a la plancha con calabacín Lluç a la planxa amb carbasseta	Yogurt logurt
14 MIE DM	Crema de zanahoria Crema de safanòria	Pechuga plancha con salsa de tomate Pit de pollastre planxa amb salsa de tomaca	Fruta - Leche Fruita - Llet
15 JUE DJ	Ensalada mixta Amanida mixta	Chuletitas de cordero con patatas Xulletes de corder amb creïlles	Fruta Fruita
16 VIE DV	Judías salteadas Bajoquetes saltejades	Rollitos de york con espinacas Rotllets de pernil dolç amb espinacs	Fruta Fruita
19 LUN DL	Guisantes con jamón Pèsols amb pernil	Salmón plancha con tomate Salmó planxa amb tomaca	Fruta - Leche Fruita - Llet
20 MAR DT	Ensalada valenciana Amanida valenciana	Pollo al horno con piña Pollastre al forn amb pinya	Yogurt logurt
21 MIE DM	Pastel de atún con lechuga juliana, zanahoria rallada y mahonesa Pastís de tonyina amb lletuga juliana, safanòria ratllada i maionesa		Fruta Fruita
22 JUE DJ	Libritos de lomo con ensalada Llibrets de llomello amb amanida		Fruta - Leche Fruita - Llet
23 VIE DV	Menestra Minestra	Tortilla de patatas Trita de creïlles	Yogurt logurt
26 LUN DL	Longanizas con patatas asadas y ensalada de tomate Longanisses amb creïlles torrades i amanida de tomaca		Yogurt logurt
27 MAR DT	Ensalada Amanida	Pizza vegetal Pizza vegetal	Fruta - Leche Fruita - Llet
28 MIE DM	Puré de patatas Puré de creïlles	Boquerones con verduras asadas "Anxoves" amb verdures torrades	Fruta Fruita
29 JUE DJ	Huevo revuelto con jamón york y espinacas salteadas Ou revolt amb pernil dolç i espinacs saltejats		Lácteo Làctic
30 VIE DV	Ensalada con atún Amanida amb tonyina	Tallarines al pesto "Tallarines al pesto"	Fruta - Leche Fruita - Llet



Técnica para una correcta higiene de manos

Con agua y jabón:
40-60 segundos

Con solución alcohólica:
20-30 segundos

2

Palma contra palma.

3

Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.

4

Palma contra palma con los dedos entrelazados.

5

Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.

6

Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.

7

Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.

8

Aclarar y secar con toalla de un solo uso

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo

8

Dejar secar al aire

RINCÓN DE HÁBITOS

¡Papá y mamá, este mes trabaja conmigo...!

Lavarme las manos antes y después de cada comida