

<b>LUNES 5</b>		<b>MARTES 6</b>	<b>MIERCOLES 7</b>	<b>JUEVES 8</b>	<b>VIERNES 9</b>	
<b>VIERNES 12</b>	<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIERCOLES 21</b>	<b>JUEVES 22</b>	<b>VIERNES 23</b>	
<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIERCOLES 28</b>			

# ¿Sabías Que...?

## Probióticos

Los probióticos son bacterias beneficiosas que mantienen el funcionamiento adecuado de nuestro intestino y nos ayudan a mejorar nuestras defensas frente a enfermedades ya que mejoran nuestro sistema inmunitario.

Por ello los probióticos son muy eficaces para los niños en situaciones de enfermedad, nervios o en cualquier otra situación que afecte al intestino.

Los probióticos se encuentran sobre todo en el yogur y en otros muchos alimentos enriquecidos con estos fermentos.

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

La cena es un momento tan importante como la comida, por ello hay que planificarla bien, primer plato, segundo y postre, debe aportar entre el 25-30% de la energía diaria y tiene que ser complementaria con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal.



### Comida

### Cena

Cereal, patata o legumbre	----->	Verdura/Hortaliza
Verdura	----->	Cereal o Patata
Carne	----->	Pescado o Huevo
Pescado	----->	Carne magra o Huevo
Huevo	----->	Carne magra o Pescado
Fruta	----->	Lácteo o Fruta
Lácteo	----->	Fruta



¡ Mira bien el menú y sabrás los platos que contienen alérgenos cuando aparezcan estos símbolos!

\* Según el Reglamento (UE) nº 169/2011 y RD 126/2015

Cores se encuentra certificada en un Sistema Integrado de Gestión de Calidad entre las normas **UNE-EN-ISO 9001:2015 "Sistema de Gestión de Calidad"** y **UNE-EN-ISO 22000:2005 "Sistema de Inocuidad de los Alimentos"**

