

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>Nuestros productos no contienen "potenciadores del sabor" ni "grasas trans añadidas"</p> <p>Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada. En el caso de los platos 100% ECOLÓGICOS, es ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.</p>	<p>1 FESTIVO</p> <p>Espirales hortelana ecológicas* (con calabacín, zanahoria y pimiento) <i>Gluten</i></p> <p>Filete de palometa en salsa mery con guisantes (al horno con cebolla, ajo y perejil) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>706,89</td> <td>26,31</td> <td>82,32</td> <td>24,33</td> </tr> </table> <p>CENA: Puré de patata y lomo asado. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	706,89	26,31	82,32	24,33	<p>2</p> <p>Arroz al horno ecológico* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p>Fingers de pechuga de pollo empanados con ensalada (al horno; y ensalada de lechuga y olivas) <i>Gluten, Huevo, Leche. Puede contener trazas de: Soja</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>683,66</td> <td>20,19</td> <td>89,66</td> <td>26,85</td> </tr> </table> <p>CENA: Sopa de ave y revuelto de espárragos. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	683,66	20,19	89,66	26,85	<p>3</p> <p>Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Yogur <i>Leche</i></p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>606,95</td> <td>27,90</td> <td>55,93</td> <td>18,89</td> </tr> </table> <p>CENA: Judías verdes rehogadas y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	606,95	27,90	55,93	18,89	<p>4</p> <p>Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Pizza Margarita con ensalada (con tomate y queso; y ensalada de lechuga y zanahoria) <i>Gluten, Lácteo. Puede contener trazas de: Soja</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>606,50</td> <td>24,21</td> <td>75,10</td> <td>11,38</td> </tr> </table> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	606,50	24,21	75,10	11,38								
	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																								
706,89	26,31	82,32	24,33																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
683,66	20,19	89,66	26,85																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
606,95	27,90	55,93	18,89																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
606,50	24,21	75,10	11,38																																									
<p>7</p> <p>Macarrones salteados ecológicos* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i></p> <p>Hamburguesa de pollo lionesa con ensalada (al horno con salsa de cebolla; y ensalada de lechuga y tomate) <i>Sulfitos, Soja, Gluten. Puede contener trazas de: Leche, Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>704,30</td> <td>25,01</td> <td>86,48</td> <td>22,81</td> </tr> </table> <p>CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	704,30	25,01	86,48	22,81	<p>8</p> <p>Gazpacho ecológico * (con tomate, pan y pimiento) <i>Gluten</i></p> <p>Merluza en salsa con zanahoria dado (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>590,35</td> <td>26,34</td> <td>62,45</td> <td>15,48</td> </tr> </table> <p>CENA: Ensalada de tomate y ternera a la plancha. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	590,35	26,34	62,45	15,48	<p>9</p> <p>Arroz cantonesa ecológico* salsa boloñesa (con judía verde, zanahoria y maíz; y salsa de tomate con carne picada de ternera)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y lombarda) <i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>717,00</td> <td>28,55</td> <td>92,17</td> <td>12,48</td> </tr> </table> <p>CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	717,00	28,55	92,17	12,48	<p>10</p> <p>Sopa con estrellas ecológica* (con carcasa de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata) <i>Gluten</i></p> <p>Guisado de pez espada con verduras (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>590,52</td> <td>19,85</td> <td>68,81</td> <td>22,19</td> </tr> </table> <p>CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	590,52	19,85	68,81	22,19	<p>11</p> <p>Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p>Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>583,91</td> <td>23,93</td> <td>63,94</td> <td>14,98</td> </tr> </table> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	583,91	23,93	63,94	14,98
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
704,30	25,01	86,48	22,81																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
590,35	26,34	62,45	15,48																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
717,00	28,55	92,17	12,48																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
590,52	19,85	68,81	22,19																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
583,91	23,93	63,94	14,98																																									
<p>14</p> <p>Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>592,40</td> <td>20,38</td> <td>70,54</td> <td>21,40</td> </tr> </table> <p>CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	592,40	20,38	70,54	21,40	<p>15</p> <p>Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Estofado de pavo con menestra (con zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, patata y tomate) <i>Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>635,32</td> <td>23,77</td> <td>73,88</td> <td>18,71</td> </tr> </table> <p>CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	635,32	23,77	73,88	18,71	<p>16</p> <p>Arroz al horno ecológico* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p>Gallineta rebozada con ensalada (al horno; y ensalada de lechuga y maíz) <i>Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Apio, Mostaza, Leche, Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>690,82</td> <td>18,85</td> <td>96,43</td> <td>25,01</td> </tr> </table> <p>CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rustido. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	690,82	18,85	96,43	25,01	<p>17</p> <p>Ensalada de pasta ecológica* (con espirales, tomate, maíz, zanahoria y guisante) <i>Gluten</i></p> <p>Huevos cocidos con pisto asado (con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento) <i>Huevo</i></p> <p>Yogur <i>Leche</i></p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>596,16</td> <td>19,16</td> <td>74,42</td> <td>21,64</td> </tr> </table> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	596,16	19,16	74,42	21,64	<p>18</p> <p>Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>591,27</td> <td>24,15</td> <td>62,65</td> <td>15,41</td> </tr> </table> <p>CENA: Puré de patata y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	591,27	24,15	62,65	15,41
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
592,40	20,38	70,54	21,40																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
635,32	23,77	73,88	18,71																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
690,82	18,85	96,43	25,01																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
596,16	19,16	74,42	21,64																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
591,27	24,15	62,65	15,41																																									
<p>21</p> <p>Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Albóndigas de cerdo a la santanderina con zanahoria dado (al horno con cebolla, puerro y pimiento) <i>Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>627,36</td> <td>24,66</td> <td>65,03</td> <td>24,53</td> </tr> </table> <p>CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	627,36	24,66	65,03	24,53	<p>22</p> <p>Ensalada de arroz ecológica* (con guisante, maíz, judía verde y pimiento)</p> <p>Tortilla francesa con guisantes <i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>548,50</td> <td>15,93</td> <td>74,13</td> <td>18,53</td> </tr> </table> <p>CENA: Judías verdes y pescado blanco al horno. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	548,50	15,93	74,13	18,53	<p>23</p> <p>Ensalada completa con remolacha (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)</p> <p>Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>592,39</td> <td>23,94</td> <td>65,46</td> <td>15,36</td> </tr> </table> <p>CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	592,39	23,94	65,46	15,36	<p>24</p> <p>Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i></p> <p>Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y tomate) <i>Huevo</i></p> <p>Yogur <i>Leche</i></p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>733,04</td> <td>32,30</td> <td>72,84</td> <td>29,20</td> </tr> </table> <p>CENA: Sopa juliana y lomo asado con tomate. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	733,04	32,30	72,84	29,20	<p>25</p> <p>Puchero andaluz ecológico* (con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria)</p> <p>Guisado de atún con tomate y hortalizas (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla) <i>Pescado</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>592,49</td> <td>13,99</td> <td>85,70</td> <td>19,99</td> </tr> </table> <p>CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	592,49	13,99	85,70	19,99
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
627,36	24,66	65,03	24,53																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
548,50	15,93	74,13	18,53																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
592,39	23,94	65,46	15,36																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
733,04	32,30	72,84	29,20																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
592,49	13,99	85,70	19,99																																									
<p>28</p> <p>Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Contramuslo de pollo con pisto asado (al horno con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento) <i>Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>614,30</td> <td>20,94</td> <td>71,63</td> <td>21,67</td> </tr> </table> <p>CENA: Col al ajillo y sepia a la plancha. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	614,30	20,94	71,63	21,67	<p>29</p> <p>Arroz al horno ecológico* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p>Filete de palometa a la riojana con judías verdes (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>697,63</td> <td>23,32</td> <td>93,38</td> <td>18,22</td> </tr> </table> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro de cerdo con ajetes. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	697,63	23,32	93,38	18,22	<p>30</p> <p>Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p>Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>695,50</td> <td>26,57</td> <td>83,54</td> <td>20,30</td> </tr> </table> <p>CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	695,50	26,57	83,54	20,30	<p>31</p> <p>Macarrones con verduras ecológicos* salsa de tomate (con champiñón, zanahoria y pimiento; y salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i></p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i></p> <p>Yogur <i>Leche</i></p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>509,99</td> <td>23,13</td> <td>46,86</td> <td>14,41</td> </tr> </table> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	509,99	23,13	46,86	14,41									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
614,30	20,94	71,63	21,67																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
697,63	23,32	93,38	18,22																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
695,50	26,57	83,54	20,30																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
509,99	23,13	46,86	14,41																																									
<p>FRUTA DE TEMPORADA Manzana, kiwi, pera, naranja y plátano</p> <p>Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de PAN ECOLÓGICO (30g/comensal). Martes y Jueves se servirá PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (30g/comensal).</p>																																												

CONSEJOS SALUDABLES

Tenis, fútbol, baloncesto, fútbol sala, hockey... existe una gran variedad de deportes. ¿Prácticas alguno? Recuerda realizar alguna actividad física de 30-60 minutos al día.