

## LUNES

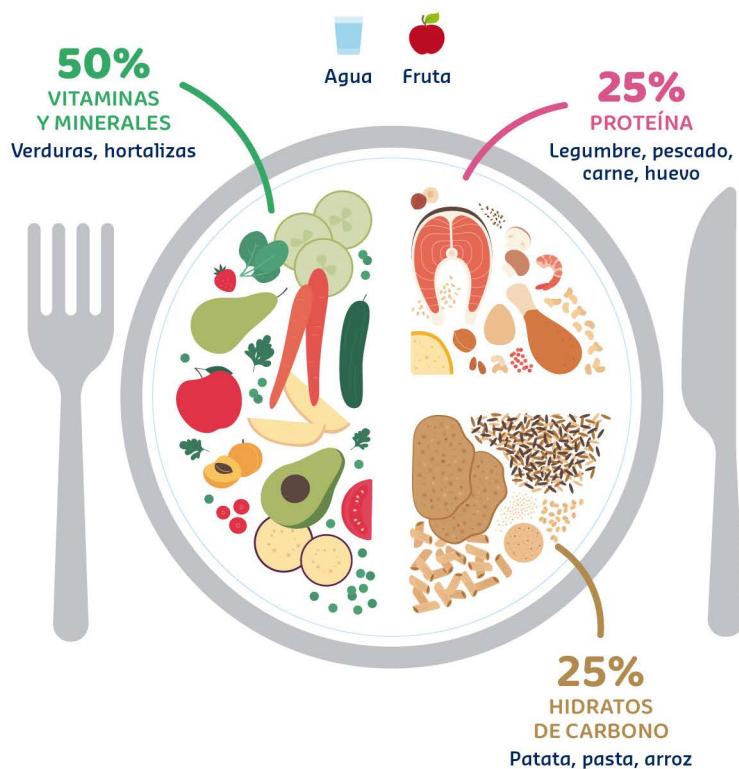
MARTES

# MIÉRCOLES

JUEVES

## VIERNES

# Equilibra tu cena



Si has comido:

Es recomendable cenar:

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| VERDURAS COCINADAS            | HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA |
| HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA | VERDURAS COCINADAS            |
| LEGUMBRE                      | CARNE PESCADO HUEVO           |
| CARNE                         | PESCADO HUEVO LEGUMBRE        |
| PESCADO                       | CARNE HUEVO LEGUMBRE          |
| HUEVO                         | PESCADO CARNE LEGUMBRE        |
| PATATA                        | PASTA/ARROZ                   |
| PASTA/ARROZ                   | PATATA                        |

# ¡Reduce el consumo de plásticos!

## ALGUNOS CONSEJOS PARA PONER EN PRÁCTICA



1. Utiliza tupper de cristal.
2. Evita las cápsulas de café.
3. Lleva la compra en bolsas de tela.
4. Sustituye las botellas de agua desechables por una reutilizable.



### SABÍAS QUE...

La Ley 7/22 de residuos introduce nuevos cambios sobre el uso de plásticos a partir del 1 de enero de 2023.

#SOY SOSTENIBLE

### CADA AÑO

se arrojan más de 200.000 toneladas de plástico al Mar Mediterráneo

Hagamos un uso responsable y apostemos por un planeta más limpio.  
¡Está en nuestras manos!



Aprendiendo a Comer  
by sodexo\*