



FEBRERO

MUERDE Y DISFRUTA

irco
alimentar cuidando

Ensalada de los Alpes
(ensalada con encurtidos)

Crema Leipziger
(crema típica alemana con guisantes,
judías, apio y zanahoria)

Longanizas Bávaras con chucrut
(al horno)

Yogur Hansel y Gretel
(yogur artesano)



ABJota, guiada por **Mielotti**, descubre que **las proteínas son esenciales** para darle fuerza y energía. Con esfuerzo, aprende a incorporar estos alimentos en su dieta para mantenerse saludable y activa. Con nuestro menú: **Muerde y Disfruta**, descubrirás el poder de las proteínas.



ircosl.com



FEBRER

irco
alimentar cuidando

MOSSEGA I GAUDIX

Amanida dels Alps
(amanida amb adobats)

Crema Leipziger
(crema típica alemanya amb pésols, fesols, api i safanòria)

Llonganisses Bavareses amb chucrut
(al forn)

Iogurt Hansel i Gretel
(iogurt artesà)



ABJota, guiada per **Mielotti**, descobreix que **les proteïnes són essencials** per a donar-li força i energia. Amb esforç, aprén a incorporar estos aliments en la seua dieta per a mantindre's saludable i activa. Amb el nostre menú: **Mossega i Gaudix**, descobriràs el poder de les proteïnes.



ircosl.com