

ABRIL

REFRESCA Y CONQUISTA

irco
alimentar cuidando

Patzarosalata

(untable de remolacha)

Horiatiki

(ensalada de lechuga, tomate, pepino, queso feta, aceitunas y orégano)

Stifado

(pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas)

Flan del Olimpo

(flan)



ABJota, sintiendo el calor y sufriendo la pérdida de energía, aprende la **importancia de mantenerse hidratada**. Descubre cómo el agua y líquidos saludables la ayudan a recuperar energía y sentirse mejor. Con nuestro lema: **Refresca y Conquista**, descubrirás un menú muy hidratante.



ircosl.com

ABRIL

irco
alimentar cuidando

REFRESCA I RECONQUESTA

Patzarosalata

(untable de remolatxa)

Horiatiki

(amanida de lletuga, tomaca, cogombre, formatge feta, olives i orenga)

Stifado

(pollastre marinat amb llima, oli d'oliva i herbes aromàtiques)

Flam de l'Olimp

(flam)



ABJota, sentint la calor i patint la pèrdua d'energia, aprén **la importància de mantindre's hidratada**. Descobrix com l'aigua i líquids saludables l'ajuden a recuperar energia i sentir-se millor. Amb el nostre lema: **Refresca i Conquesta**, descobriràs un menú molt hidratant.



ircosl.com