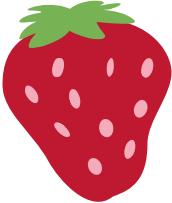
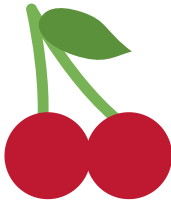
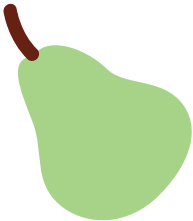


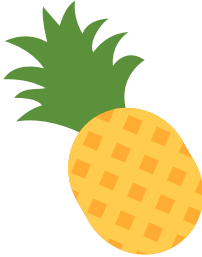

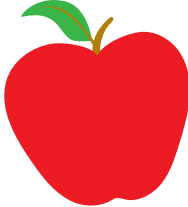
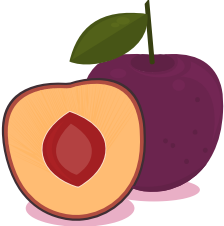


# Mayo



## Fruta de temporada

|   |                                |  |                               |
|---|--------------------------------|--|-------------------------------|
|    | <p>Fresa</p> <p>Strawberry</p> |    | <p>Cereza</p> <p>Cherries</p> |
|    | <p>Pera</p> <p>Pear</p>        |    | <p>Melocotón</p> <p>Peach</p> |
|  | <p>Plátano</p> <p>Banana</p>   |  | <p>Piña</p> <p>Pineapple</p>  |
|  | <p>Limón</p> <p>Lemon</p>      |  | <p>Manzana</p> <p>Apple</p>   |
|  |                                | <p>Ciruela</p> <p>Plum</p>   |                               |



# MAYO

## Verduras de temporada

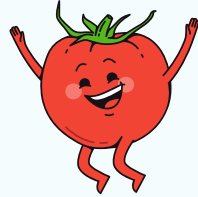


**Coliflor**

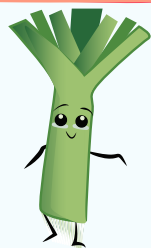


**Berenjena**

**Tonate**



**Patata**



**Puerro**



**Rabano**

**Habas**



**Pepino**



**Habas**



# PARA SABER UN POCO MÁS....



hnosGONZÁLEZ

## ¿SABES RECONOCER LOS ALIMENTOS SALUDABLES?

### 1 LÁCTEOS

Sin azúcares añadidos ni saborizantes.

Priorizar fermentados.

Menos de 5 ingredientes en su etiqueta

*Yogur natural/ kéfir/ queso fresco/ leche entera o semi*



### 2 FRUTA

Piezas enteras de fruta fresca.

Cortada en porciones.

Preferible local y de temporada

*Tupper con fruta cortada con canela/ cacao puro/ chocolate negro*



### 3 ZUMOS

100% Fruta exprimida.

Sin azúcares añadidos.

No son recomendables los néctares, tienen mucha azúcar.

Caseros, combinando frutas

*Zumo de fruta natural sin azúcar*



### 4 DULCES, GALLETAS Y BOLLERÍA

Siempre caseros.

Evitar los industriales.

Mejor sin azúcares añadidos (endulzar con dátiles, plátano..).

Utilizar chocolate >70% de pureza

Integrales preferiblemente.

*Galletas de avena y plátano/ Bizcocho de fruta y dátiles/ con frutos secos*



### 5 BOCADILLOS

Pan integral.

Evitar embutidos, preferible alimentos frescos.

*De jamón cocido o serrano/ atún/ huevo/vegetal/ crema de cacahuete*

