



# *Indicaciones generales*



- Los menús están destinados a población general, en caso de padecer alguna patología se recomienda consultar con un especialista para hacer las modificaciones adecuadas.
- En los menús se proponen comidas y cenas saludables para la semana. No se nombran ni la bebida ni el postre, para lo que se recomienda beber agua y terminar con fruta de temporada.
- Si las comidas se acompañan con pan se aconseja que sea integral.
- Se aconseja utilizar ensalada como guarnición del plato principal, sobre todo en las comidas en las que no haya verdura.
- Los precios son orientativos y corresponden a productos de marcas blancas actualizados en el momento de elaboración de los menús y recetas propuestos.
- Es posible reducir el coste de la compra semanal si se utilizan al máximo los alimentos y se elaboran platos de cocina de aprovechamiento favoreciendo, además, una alimentación más sostenible.