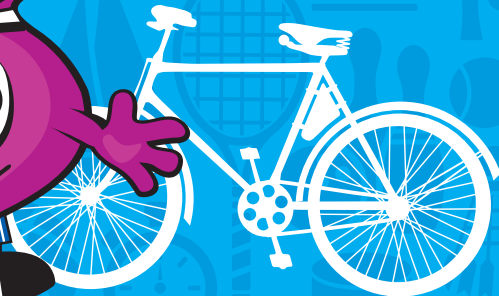




Disfruta comiendo
sano

En **2014**
nos ponemos las zapatillas
para invitarte a hacer
deporte



Elige el que más te guste y...

¡Muévete!

www.disfrutacomientosano.com



Por fin ha llegado la nieve,
¡cómo me gusta!

Llevo todo el día esquiando
y ahora me apetece algo calentito.

Para reponer fuerzas
nada mejor que una buena
CREMA DE REMOLACHA



Descubre cómo preparar esta receta en
disfrutacomijosano.com

enero 2014

	L	M	M	J	V	S	D
52			1 <small>Año Nuevo</small>	2	3	4	5
1	6 <small>Epifanía del Señor</small>	7	8	9	10	11	12
2	13	14	15	16	17	18	19
3	20	21	22	23	24	25	26
4	27	28	29	30	31		

diciembre 2013

	L	M	M	J	V	S	D
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	<small>23/30</small>	<small>24/31</small>	25	26	27	28	29

febrero 2014

	L	M	M	J	V	S	D
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28		



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

HIJOS DE TEODORO MUÑOZ S.L.
Ctra. Segovia 44
40297 SANCHONUÑO (Segovia)
ESPAÑA

[facebook.com/disfrutacomijosano](https://www.facebook.com/disfrutacomijosano)
twitter.com/Pr_ElCampo
www.precocinadoselcampo.com



Nos hemos venido a la bolera.
 ¡¡Teníamos muchas
 ganas de jugar!!

Al salir nos comeremos un
 riquísimo plato de
POLLO CON PATATAS



Descubre cómo preparar esta receta en
disfrutacomiendosano.com

febrero 2014

	L	M	M	J	V	S	D
4						1	2
5	3	4	5	6	7	8	9
6	10	11	12	13	14	15	16
7	17	18	19	20	21	22	23
8	24	25	26	27	28		

enero 2014

	L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

marzo 2014

	L	M	M	J	V	S	D
						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	31



Tel.: +34 921 160 026
 Fax: +34 921 160 505

HIJOS DE TEODORO MUÑOZ S.L.
 Ctra. Segovia 44
 40297 SANCHONUÑO (Segovia)
 ESPAÑA

facebook.com/disfrutacomiendosano
 twitter.com/Pr_ElCampo
www.precocinadoselcampo.com

Dar un paseo cada día nos ayuda a llevar una vida sana.

¡¡No seas perezoso y sal a pasear como nosotros!!

Y para merendar,
**MAGDALENAS DE
MÁIZ Y BACON**



Descubre cómo preparar esta receta en disfrutacomiosano.com

marzo 2014

L M M J V S D

8						1	2
9	3	4	5	6	7	8	9
10	10	11	12	13	14	15	16
11	17	18	19	20	21	22	23
12/13	24/31	25	26	27	28	29	30

febrero 2014

	L	M	M	J	V	S	D
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28		

abril 2014

	L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

HIJOS DE TEODORO MUÑOZ S.L.
Ctra. Segovia 44
40297 SANCHONUÑO (Segovia)
ESPAÑA

[facebook.com/disfrutacomiosano](https://www.facebook.com/disfrutacomiosano)

twitter.com/Pr_ElCampo

www.precocinadoselcampo.com



¡¡Me encanta el piragüismo!!
Divertido y apasionante.

Antes de empezar, me tomo un
ZUMO DE REMOLACHA

Mejora el rendimiento y
mantiene mi mente despierta.



Descubre cómo preparar esta receta en
disfrutacomiosano.com

abril 2014

	L	M	M	J	V	S	D
13		1	2	3	4	5	6
14	7	8	9	10	11	12	13
15	14	15	16	17 <small>Jueves Santo</small>	18 <small>Viernes Santo</small>	19	20
16	21	22	23 <small>Día de la Comunidad</small>	24	25	26	27
17	28	29	30				

marzo 2014

	L	M	M	J	V	S	D
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	²⁴ / ₃₁	25	26	27	28	29	30

mayo 2014

	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

HIJOS DE TEODORO MUÑOZ S.L.
Ctra. Segovia 44
40297 SANCHONUÑO (Segovia)
ESPAÑA

[facebook.com/disfrutacomiosano](https://www.facebook.com/disfrutacomiosano)
twitter.com/Pr_ElCampo
www.precocinadoselcampo.com



En primavera solemos
ir de picnic al campo.
Cogemos nuestra bici y una
cesta con todo preparado.
Siempre llevamos nuestras
CROQUETAS DE MAÍZ



Descubre cómo preparar esta receta en
disfrutacomiosano.com

mayo 2014

	L	M	M	J	V	S	D
17				1 <small>Fiesta del Trabajo</small>	2	3	4
18	5	6	7	8	9	10	11
19	12	13	14	15	16	17	18
20	19	20	21	22	23	24	25
21	26	27	28	29	30	31	

abril 2014

	L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

junio 2014

	L	M	M	J	V	S	D
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	²³ / ₃₀ 24	25	26	27	28	29	30



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

HIJOS DE TEODORO MUÑOZ S.L.
Ctra. Segovia 44
40297 SANCHONUÑO (Segovia)
ESPAÑA

[facebook.com/disfrutacomiosano](https://www.facebook.com/disfrutacomiosano)
twitter.com/Pr_ElCampo
www.precocinadoselcampo.com



Este mes todos veremos el
Mundial de Fútbol.
Tenemos ganas de
¡¡volver a ser los campeones!!
Disfrutaremos de los
partidos comiendo
PIRULETAS DE MAÍZ



Descubre cómo preparar esta receta en
disfrutacomiosano.com

junio 2014

L M M J V S D

21							1
22	2	3	4	5	6	7	8
23	9	10	11	12	13	14	15
24	16	17	18	19	20	21	22
25/ 26	23 / 30	24	25	26	27	28	29

mayo 2014

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

julio 2014

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

HIJOS DE TEODORO MUÑOZ S.L.
Ctra. Segovia 44
40297 SANCHONUÑO (Segovia)
ESPAÑA

[facebook.com/disfrutacomiosano](https://www.facebook.com/disfrutacomiosano)
twitter.com/Pr_ElCampo
www.precocinadoselcampo.com



Uno de los deportes que más me gusta es la pesca.

Hay que tener muuuucha paciencia, pero merece la pena.

Siempre llevo para comer
ENSALADA DE REMOLACHA



Descubre cómo preparar esta receta en disfrutacomiosano.com

julio 2014

	L	M	M	J	V	S	D
26		1	2	3	4	5	6
27	7	8	9	10	11	12	13
28	14	15	16	17	18	19	20
29	21	22	23	24	25	26	27
30	28	29	30	31			

junio 2014

	L	M	M	J	V	S	D
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	²³ / ₃₀ 24	25	26	27	28	29	29

agosto 2014

	L	M	M	J	V	S	D
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

HIJOS DE TEODORO MUÑOZ S.L.
Ctra. Segovia 44
40297 SANCHONUÑO (Segovia)
ESPAÑA

[facebook.com/disfrutacomiosano](https://www.facebook.com/disfrutacomiosano)
twitter.com/Pr_ElCampo
www.precocinadoselcampo.com



Un día de playa es un día de agosto ideal.

Nos damos un chapuzón y al salir nos espera una deliciosa

ENSALADA CON PATATA Y REMOLACHA



Descubre cómo preparar esta receta en disfrutacomiosano.com

agosto 2014

	L	M	M	J	V	S	D
30					1	2	3
31	4	5	6	7	8	9	10
32	11	12	13	14	15 <small>Asunción de la Virgen</small>	16	17
33	18	19	20	21	22	23	24
34	25	26	27	28	29	30	31

julio 2014

	L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

septiembre 2014

	L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

HIJOS DE TEODORO MUÑOZ S.L.
Ctra. Segovia 44
40297 SANCHONUÑO (Segovia)
ESPAÑA

[facebook.com/disfrutacomiosano](https://www.facebook.com/disfrutacomiosano)
twitter.com/Pr_ElCampo
www.precocinadoselcampo.com



¡¡Salir a patinar es genial!!
Haces deporte, ves el paisaje
y sientes la velocidad.

Cuando llegamos a
casa nos encanta
tomar un aperitivo de
REMOLACHA Y AGUACATE



Descubre cómo preparar esta receta en
disfrutacomiosano.com

septiembre 2014

	L	M	M	J	V	S	D
35	1	2	3	4	5	6	7
36	8	9	10	11	12	13	14
37	15	16	17	18	19	20	21
38	22	23	24	25	26	27	28
39	29	30					

agosto 2014

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

octubre 2014

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

HIJOS DE TEODORO MUÑOZ S.L.
Ctra. Segovia 44
40297 SANCHONUÑO (Segovia)
ESPAÑA

[facebook.com/disfrutacomiosano](https://www.facebook.com/disfrutacomiosano)
twitter.com/Pr_ElCampo
www.precocinadoselcampo.com



El fin de semana aprovecho para hacer senderismo.

¡¡Disfrutar de la naturaleza me llena de vitalidad!!

Y para una comida sana, una guarnición de **MAÍZ A LA PLANCHA**



Descubre cómo preparar esta receta en disfrutacomiosano.com

octubre 2014

	L	M	M	J	V	S	D
39			1	2	3	4	5
40	6	7	8	9	10	11	12 <small>Día de la Hispanidad</small>
41	13	14	15	16	17	18	19
42	20	21	22	23	24	25	26
43	27	28	29	30	31		

septiembre 2014

	L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					

noviembre 2014

	L	M	M	J	V	S	D
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

HIJOS DE TEODORO MUÑOZ S.L.
Ctra. Segovia 44
40297 SANCHONUÑO (Segovia)
ESPAÑA

facebook.com/disfrutacomiosano
twitter.com/Pr_ElCampo
www.precocinadoselcampo.com



Es muy divertido practicar deporte con amigos.

Al terminar el partido tomamos un gran trozo de **TARTA DE REMOLACHA**



Descubre cómo preparar esta receta en disfrutacomijosano.com

noviembre 2014

	L	M	M	J	V	S	D
43						1 <small>Todos los Santos</small>	2
44	3	4	5	6	7	8	9
45	10	11	12	13	14	15	16
46	17	18	19	20	21	22	23
47	24	25	26	27	28	29	30

octubre 2014

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

diciembre 2014

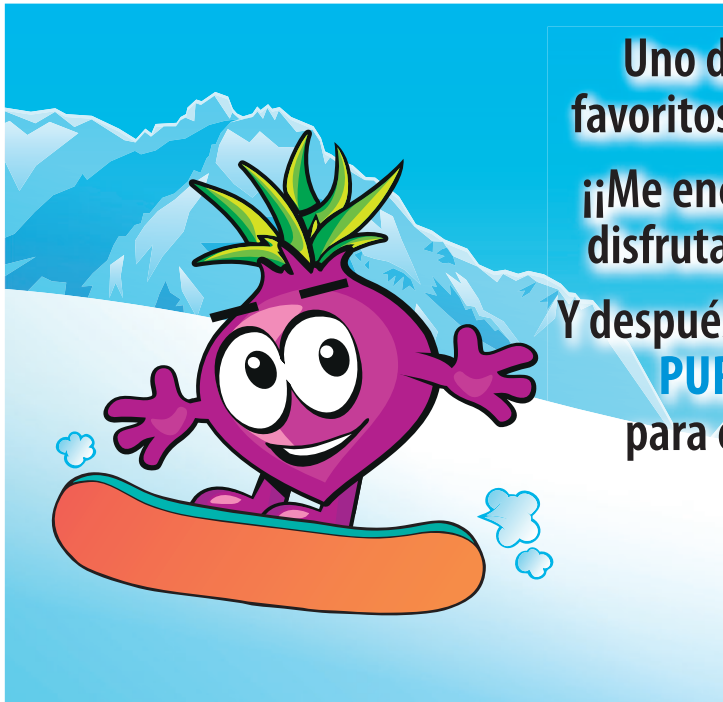
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

HIJOS DE TEODORO MUÑOZ S.L.
Ctra. Segovia 44
40297 SANCHONUÑO (Segovia)
ESPAÑA

[facebook.com/disfrutacomijosano](https://www.facebook.com/disfrutacomijosano)
twitter.com/Pr_ElCampo
www.precocinadoselcampo.com



Uno de mis deportes favoritos es el snowboard.

¡¡Me encanta pasar el día disfrutando en la nieve!!

Y después, un rico y sabroso
PURÉ DE PATATA
para entrar en calor.



Descubre cómo preparar esta receta en disfrutacomijosano.com

diciembre 2014

	L	M	M	J	V	S	D
48	1	2	3	4	5	6 <small>Día de la Constitución</small>	7
49	8 <small>Inmaculada Concepción</small>	9	10	11	12	13	14
50	15	16	17	18	19	20	21
51	22	23	24	25 <small>Natividad del Señor</small>	26	27	28
52	29	30	31				

noviembre 2014

	L	M	M	J	V	S	D
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

enero 2015

	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

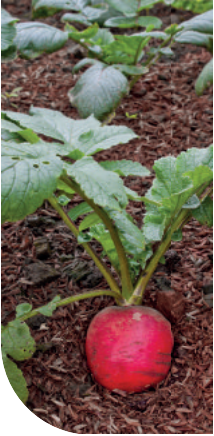


Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

HIJOS DE TEODORO MUÑOZ S.L.
Ctra. Segovia 44
40297 SANCHONUÑO (Segovia)
ESPAÑA

[facebook.com/disfrutacomijosano](https://www.facebook.com/disfrutacomijosano)
twitter.com/Pr_ElCampo
www.precocinadoselcampo.com

Maíz



Remolacha



Patata



Te regalamos tiempo para los tuyos

www.precocinadoselcampo.com