SIN CERDO OCTUBRE 2024



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO

CEREAL

FRUTA



Leche Yogur Queso

Cuajada

Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Gallletas integrales



Fruta fresca Entera Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Mie (2 veces/semana) Frutos secos



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES



Cereales / Legumbre



Verduras cocinadas Hortalizas crudas















Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR





Lácteos naturales o Fruta fresca

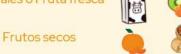


Fruta fresca o Frutos secos

























Fruta fresca

Imprescindibles del OTOÑO





Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado. Menú supervisado por la Dirección del Centro





Una alimentación completa y equilibrada mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan desde el principio a comer de todo, se acostumbran para siempre.

