

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



### LÁCTEO

### CEREAL

# FRUTA

### OTROS





Pan blanco

Pan Integral

Cereales

Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural. Tomate



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bolleria casera (1 vez/semana)

Leche Yogur Queso Cuaiada Requesón

## SUGERENCIAS DE CENA

## **PUEDES CENAR**



SICOMES



Cereales (arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas











Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo













Lácteo o Fruta

Fruta













Leche

Alimentos imprescindibles para INVIERNO:







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

Sabías que, la Vit. C te da inmunidad para tu salud, cura las heridas, previene enfermedades del corazón y es un antioxidante

**VITAMINA** 



