

GLUTEN CRUSTÁCEOS HIEVOS PESCADO CACAHULTES SOJA LÁCTEOS PRIOTOSECOS APIO MOSTAZA SÉSAMO MOLUSCO ALTRAMUCES SULFITO

512 Kcal 10,6g Prot 9,6g Lip 93,6g Hc

6 7 8 9 10 11

696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g

405 Kcal 22,9g Prot 6,8g Lip 48,5g Hc



642 Kcal 26,7g Prot 15,6g Lip 67g Hc

### 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

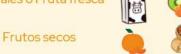


Fruta fresca o Frutos secos

























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.

