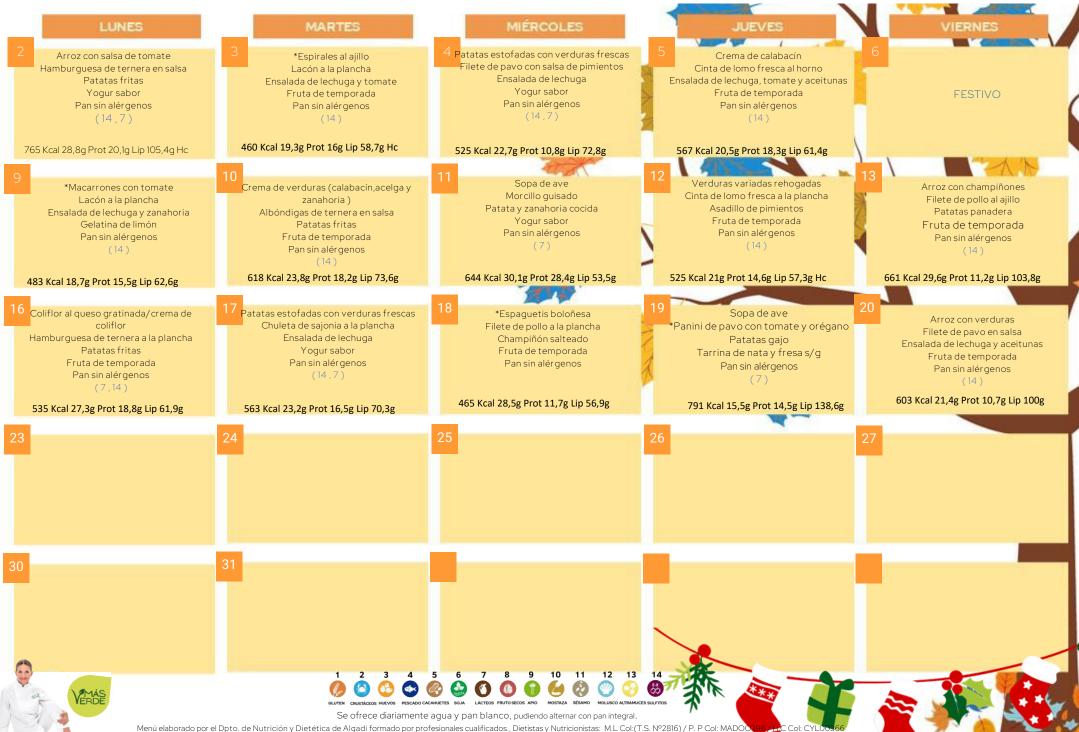
SIN HUEVO, LEGUMBRE, PESCADO Y MARISCO DICIEMBRE 2024









LÁCTEO

CEREAL

FRUTA







Leche Yogur Queso

Cuajada

Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Gallletas integrales



Fruta fresca Entera Tomate.



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

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES





Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas

















Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR

Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca





Lácteos naturales o Fruta fresca





Fruta fresca o Frutos secos

MÁS VERDE

es el proyecto que os ayudará a comer mejor frutas, verduras, legumbres y hortalizas

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

