



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



#### LÁCTEO

#### **CEREAL**

#### FRUTA **OTROS**





Cuajada

Requesón

Queso



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 Mie (2 veces/semana) Frutos secos



## SUGERENCIAS DE CENA

#### SICOMES





Cereales / Legumbre



Verduras cocinadas Hortalizas crudas

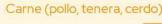
















PUEDES CENAR













Fruta fresca o Frutos secos



Lácteos





# **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.

