SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO

Leche Yogur Queso Cuaiada Requesón

CEREAL



Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas

FRUTA



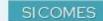
Fruta Entera Zumo de frutas natural. Tomate

OTROS



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

SUGERENCIAS DE CENA





Cereales (arroz/pasta)



PUEDES CENAR

Verduras cocinadas

Hortalizas crudas









Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo











Leche



Lácteo o Fruta









Fruta

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

VITAMINA



Alimentos imprescindibles para INVIERNO:



Cítricos - Legumbre



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