

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



### CEREAL



Leche Yogur Queso Cuajada Requeson



Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas



FRUTA

Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate



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

## SUGERENCIAS DE CENA





Cereales (arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas

**PUEDES CENAR** 















Huevo





Pescado o huevo

















**Medio Ambiente** 

Incorporamos productos

A nuestros menús con un meno impacto medioambiental







Leche



Fruta

# Alimentos imprescindibles para el OTOÑO:

cítricos-legumbres-coles y frutos secos











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











