SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE SEPTIEMBRE 2025



































SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO

CEREAL

FRUTA

OTROS





Leche Yogur Cuajada Requesón



Pan Integral Cereales Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate fresco



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada casera v/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas

PUEDES CENAR















Carne (pollo, ternera, cerdo)



Pescado o huevo



















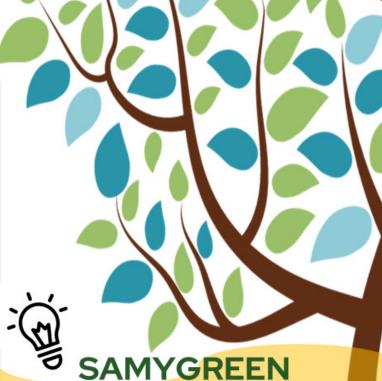
Lácteo o Fruta

Fruta

MÁS VERDE Aprovecha los beneficios de los **cereales integrales**:

fibra, vitaminas y minerales."

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





Alimentación variada

Haz que las comidas sean coloridas y atractivas. Cuantas más frutas, verduras y alimentos integrales introduzcas en la dieta de tus hijos, más se acostumbrará a su sabor y textura.



Hola, soy CRISPI

Nací en una espiga de trigo integral, ¿Mi misión? iPonerle sabor y mucha fibra a los menús escolares!

