

## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE





#### LÁCTEO

#### **CEREAL**

#### **FRUTA OTROS**



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

#### SI COMES



Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas





Carne (pollo, tenera, cerdo)



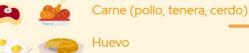
Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

**PUEDES CENAR** 

Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas











Fruta fresca





# 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





# Soy Khali,

la calabaza más grande y fuerte ¿Quién dijo que las calabazas solo sirven para Halloween? iPfff! iYo estoy todo el año entrenando comedor!

corazones con mi vitamina A









