SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO

CEREAL

FRUTA

OTROS



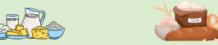
Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón







Galletas



Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate fresco

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

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES





(arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas

PUEDES CENAR





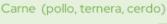














Pescado o huevo















POSTRES



Huevo



Lácteo o Fruta

Fruta

Hola, soy CRISPI

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

SAMYGREEN

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.



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 mercaso. Menú supervisado por la Dirección del Centro











