

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc	2	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc	3	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	4	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc
7	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc	8	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	9	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc	10	Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 190 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc	11	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc
14	Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 190 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc	15	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc	16	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc	17	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	18	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc
21	Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 190 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc	22	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc	23	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc	24	Puré de verduras con pavo Yogur natural (14, 7) 190 Kcal 8,6g Prot 2,2g Lip 21,8g Hc	25	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc
28	Puré de verduras con pollo Yogur natural (14, 7) 297 Kcal 17,8g Prot 6,2g Lip 27,7g Hc	29	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc	30	Puré de verduras con pescado Yogur natural (4, 14, 7) 282 Kcal 11,4g Prot 6,7g Lip 28,9g Hc	31	Puré de verduras con ternera Yogur natural (14, 7) 310 Kcal 16,4g Prot 7,6g Lip 28,9g Hc		



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azucarar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

PUEDES CENAR

1º



Cereales / Legumbre
(arroz/pasta)



Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)
Huevo



Pescado / huevo o
Ensaladas variadas / verduras
rehogadas
Pescado / carne
Verduras cocinadas / ensaladas



POSTRES



Fruta fresca
Lácteos



Lácteos naturales o Fruta fresca
Fruta fresca o Frutos secos



we care

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN

1

Una alimentación **completa y equilibrada** mantiene la salud y previene enfermedades. Se consigue con una **dieta variada** que incluya todos los grupos de alimentos. Si los niños empiezan **desde el principio** a comer de todo, se acostumbran para siempre.



Imprescindibles del OTOÑO



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

