

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)





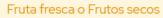
Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR

Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas



Lácteos naturales o Fruta fresca











600















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 con el Bro y Crispi, repartiendo nutrientes y buen rollo por todo el comedor!

Mi especialidad: Fortalecer corazones con mi vitamina A