

**VIERNES**

rduras (calabacín,

Cordon bleu

uta de temporada

(14, 1, 7, 6, 10, 11)

1g Plot 35,2g Lip e

...delivered (100%)

guisante)

da de lechuga y pe

Pan / Pan integral

0.5g Prot 23.1g Lip



spirales pomodoro

ensalada de lechuga

Pan / Pan integral

5,5g Protei 26,4g Lip

AT CO



## SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

### LÁCTEO



Leche  
Yogur  
Queso  
Cuajada  
Requesón

### CEREAL



Pan blanco  
Pan Integral  
Cereales  
Galletas

### FRUTA



Fruta Entera  
Zumo de frutas natural  
Tomate fresco

### OTROS



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

## SUGERENCIAS DE CENA

### SI COMES

1º



Cereales  
(arroz/pasta)

2º



Carne (pollo, ternera, cerdo)

Huevo

POSTRES



Fruta

Leche

### PUEDES CENAR

Verduras cocinadas  
Hortalizas crudas



Pescado o huevo

Pescado o carne



Lácteo o Fruta

Fruta



## 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.

Hola, soy **CRISPI**

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



### 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