

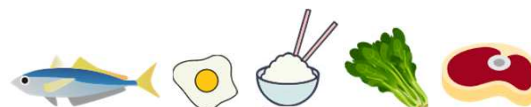
SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE



LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche Yogur Queso Cuajada Requesón	Pan blanco Pan Integral Cereales Galletas	Fruta Entera Zumo de frutas natural Tomate Zumo de zanahoria	Aceite de Oliva (2 veces/semana) Mermelada y/o Miel (2 veces/semana) Bollería casera (1 vez/semana)



SUGERENCIAS DE CENA



SI HAS COMIDO						
Cereales (arroz/pasta)	Verduras	Carne	Pescado	Huevo	Fruta	Leche
PUEDES CENAR						
Verduras cocinadas u hortalizas crudas	Cereales (arroz/pasta) o patatas	Pescado o huevo	Carne o huevo	Pescado o carne	Lácteo Fruta	Fruta



Y de postre: fruta. Comer fruta no solo nos aporta vitaminas, minerales y fibra sino que también nos hidrata. Por esta razón, la fruta es un aliado excelente en estas fechas en las que hay muchas tentaciones ya que nos ayuda a saciarnos antes.

ALGADI LES DESEA
UNAS FELICES
NAVIDADES



Consulta nuestro Proyecto Educativo en www.algadi.es

NO OS OLVIDÉIS DE PRACTICAR EJERCICIO REGULARMENTE

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

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