



## 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

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



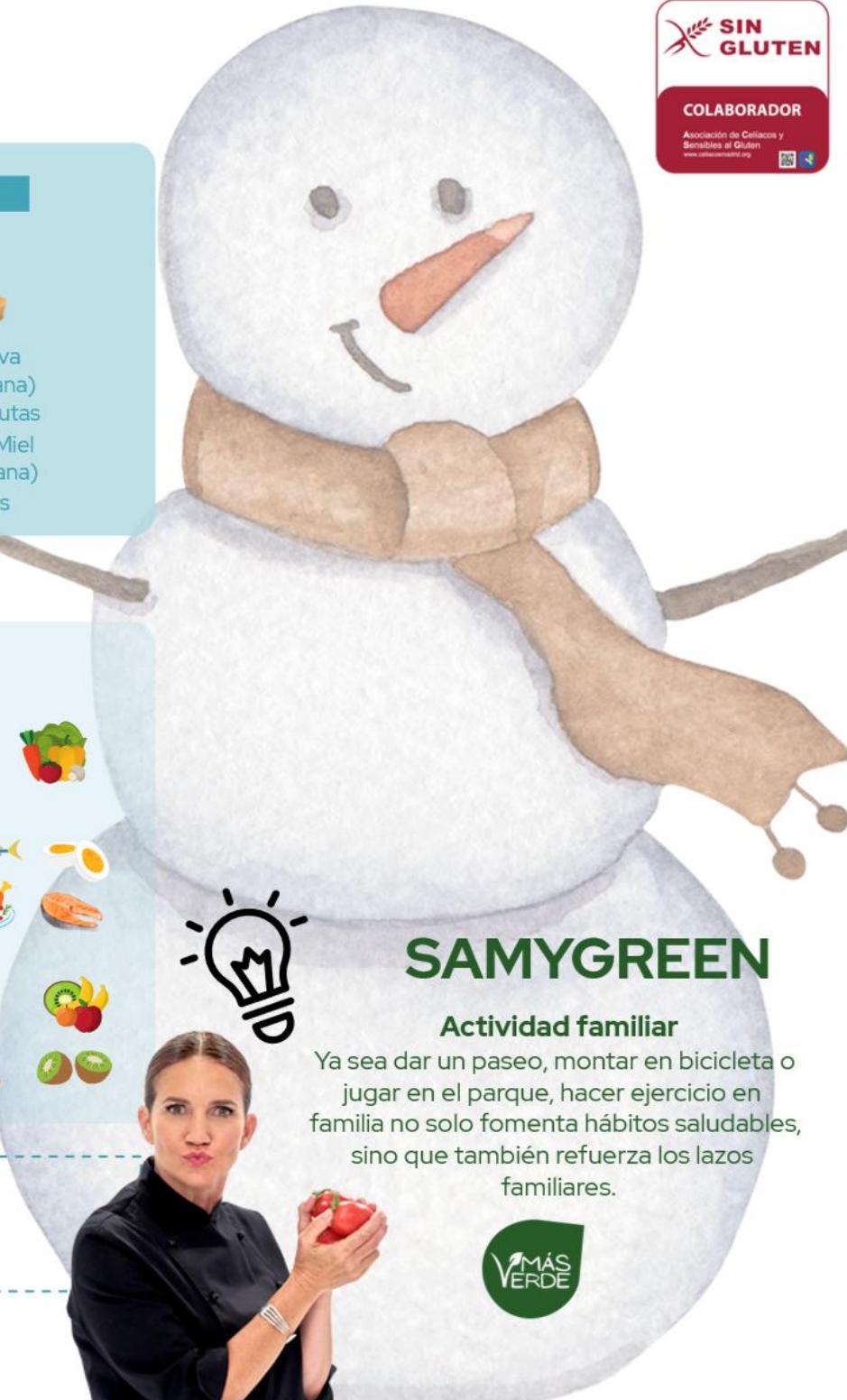
### MÁS VERDE

Camina por la Naturaleza en familia,  
apuesta por la conciencia ambiental y la sostenibilidad.

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



## SAMYGREEN

### Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o  
jugar en el parque, hacer ejercicio en  
familia no solo fomenta hábitos saludables,  
sino que también refuerza los lazos  
familiares.

