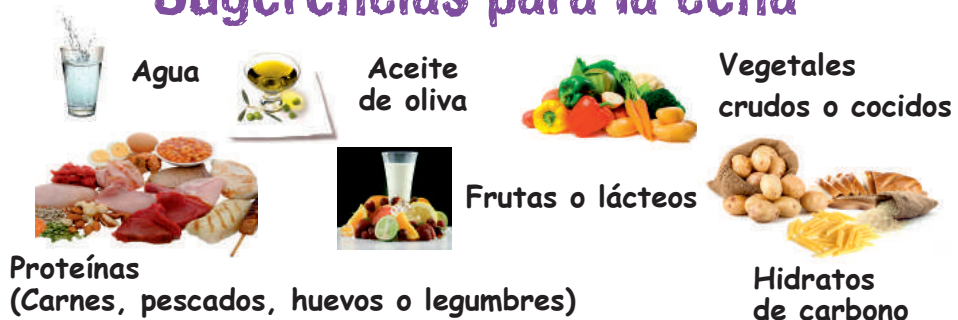




# Sugerencias para la cena



## Si Hemos comido.. → Podemos cenar..

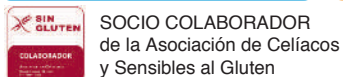
|                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | Cereales o féculas                    |
| Carne                         | Pescado o huevo                       |
| Pescado                       | Carne magra o huevo                   |
| Huevo                         | Pescado o carne magra                 |
| Fruta                         | Lácteos o fruta                       |
| Lácteos                       | Fruta                                 |

# Sugerencias para el desayuno

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>Lácteo</b><br>Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón | <b>Cereal</b><br>Pan, cereales y galletas | <b>Fruta</b><br>Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria | <b>Otros</b><br>Aceite de oliva: 2 veces en semana<br>Mermelada y/o miel: 2 veces por semana<br>Bollería: 1 vez por semana |
|--|---|--|--|

# Sugerencias para merendar

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Lacteo y/o fruta</b><br>Yogurt, leche, queso, etc.<br>Fruta entera o zumo | <b>Cereales</b><br>Pan, galletas, cereales, etc. | <b>Otros</b><br>Embutidos variados, fiambre de magro, etc. |
|--|--|--|



La información sobre posibles ingredientes susceptibles de causar alergia/intolerancia, según R(CE) 1169/2011, estará a su disposición en la administración y página web del centro y bajo la supervisión de la coordinadora del comedor.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Sistemas Integrales de Calidad.  
 Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.  
 R.S.I. N.º: 26.00007348/M

# 5 de JUNIO DÍA MUNDIAL DEL Medio Ambiente



# JUNIO



Los Yébenes, 91 posterior • 28047 MADRID  
 Tel./Fax: 91 509 86 32  
 goeatsl@hotmail.com  
 www.goeat.es