



**ESCUELAS INFANTILES
MÓSTOLES
FEBRERO
RECOMENDACIONES
DESAYUNOS, MERIENDAS Y
CENAS**

	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
Desayunos	Zumo de naranja natural/fruta	Zumo de naranja natural/fruta	Zumo de naranja natural/fruta	Zumo de naranja natural/fruta	Zumo de naranja natural/fruta
	Pan con queso fresco y rodajas tomate	Leche fresca y pan tomat aceite	Leche fresca y pan mantequilla	Leche fresca y pan con aceite	Leche fresca y pan tomat aceite
Meriendas	Fruta	Papilla de fruta/ fruta entera y	Fruta	Papilla de fruta/ fruta entera y	Fruta
	Leche fresca y pan mantequilla	yogur natural	Pan con queso fresco y rodajas tomate	yogur natural	Pan con queso fresco y rodajas tomate
Cenas	Verduras cocidas o rehogadas o guisantes con jamón	Arroz cocido o/pasta cocida con tomate	Verduras cocidas o en puré	Sopa de fideos o cuscús	Puré de verduras/ensalada
	Pescado rebozado/plancha/guisado	Huevo en tortilla o revuelto	Croquetas/empanadillas	Pescado rebozado/plancha/guisado	Arroz o pasta con tomate

* Nota: se puede sustituir el pan con mantequilla por aceite de oliva

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→ Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→ Arroz, pasta o patata
Carnes	→ Pescado o huevo
Pescados	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteo o fruta
Lácteos	→ Fruta