



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

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