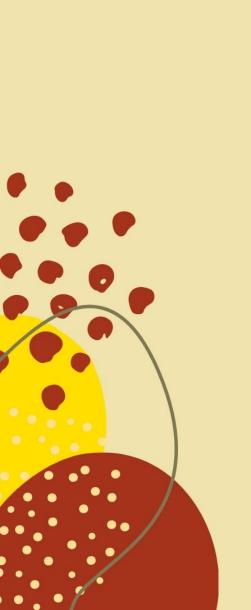




OCTUBRE

DÍA DEL PADRE CLARET

Queremos compartir con vosotros este día tan especial

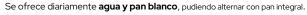




DIETA HIPERLIPIDEMIA OCTUBRE 2024









LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

CEREAL

FRUTA

Pan blanco

Pan Integral

Cereales sin azucarar

Gallletas integrales

Tomate.



Fruta fresca Entera

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Mie (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES





Cereales / Legumbre



Verduras cocinadas Hortalizas crudas









Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR





Lácteos naturales o Fruta fresca

















Fruta fresca





Imprescindibles del OTOÑO





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









MENÚ BASAL OCTUBRE 2024





LÁCTEO

CEREAL

FRUTA **OTROS**



Leche Yogur

Requesón

Queso Cuajada



Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Gallletas integrales



Fruta fresca Entera Tomate.



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Mie (2 veces/semana) Frutos secos



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES





Cereales / Legumbre



Verduras cocinadas Hortalizas crudas







Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR





POSTRES



Fruta fresca



Lácteos naturales o Fruta fresca

Fruta fresca o Frutos secos















Imprescindibles del OTOÑO



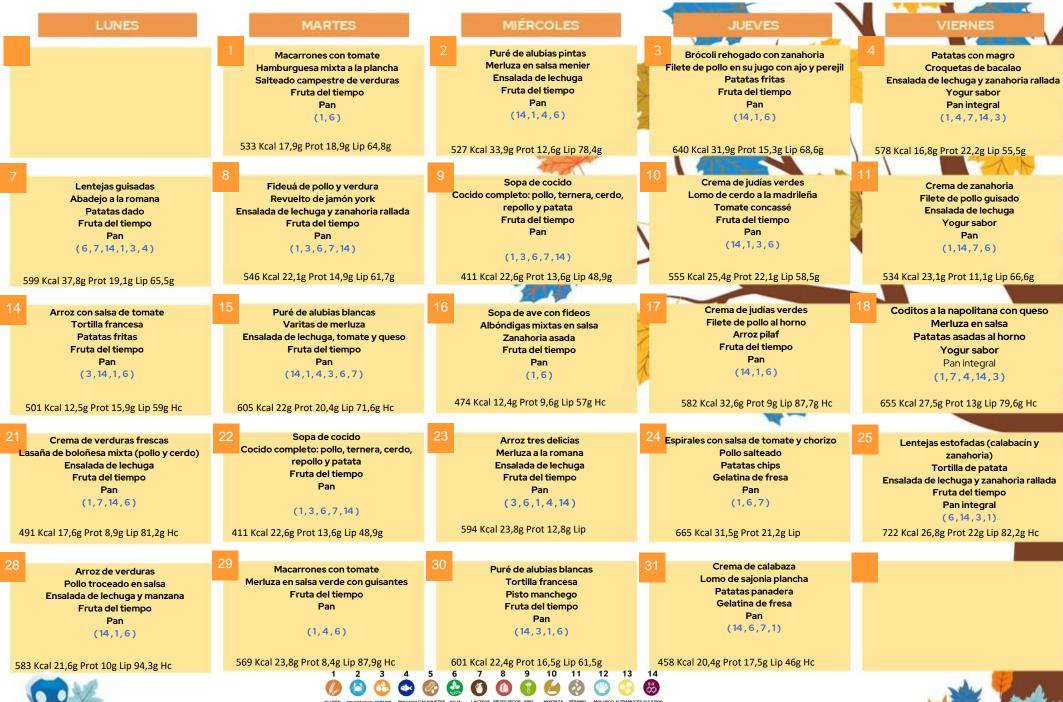


Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020. Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado. Menú supervisado por la Dirección del Centro





MENÚ INFANTIL OCTUBRE 2024





LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

CEREAL

FRUTA

Pan blanco

Pan Integral

Cereales sin azucarar

Gallletas integrales

Tomate.



Fruta fresca Entera

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Mie (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES





Cereales / Legumbre



Verduras cocinadas Hortalizas crudas









Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR





Lácteos naturales o Fruta fresca

















Fruta fresca





Imprescindibles del OTOÑO





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









SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE OCTUBRE 2024





LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

CEREAL

FRUTA

Pan blanco

Pan Integral

Cereales sin azucarar

Gallletas integrales

Tomate.



Fruta fresca Entera

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Mie (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES





Cereales / Legumbre



Verduras cocinadas Hortalizas crudas









Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR





Lácteos naturales o Fruta fresca

















Fruta fresca





Imprescindibles del OTOÑO





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









SIN GLUTEN OCTUBRE 2024





LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

CEREAL

FRUTA

Pan blanco

Pan Integral

Cereales sin azucarar

Gallletas integrales

Tomate.



Fruta fresca Entera

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Mie (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES





Cereales / Legumbre



Verduras cocinadas Hortalizas crudas









Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR





Lácteos naturales o Fruta fresca

















Fruta fresca





Imprescindibles del OTOÑO





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









SIN HUEVO Y LEGUMBRE OCTUBRE 2024





LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

CEREAL

FRUTA

Pan blanco

Pan Integral

Cereales sin azucarar

Gallletas integrales

Tomate.



Fruta fresca Entera

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Mie (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES





Cereales / Legumbre



Verduras cocinadas Hortalizas crudas









Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR





Lácteos naturales o Fruta fresca

















Fruta fresca





Imprescindibles del OTOÑO





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









SIN HUEVO OCTUBRE 2024





LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

CEREAL

FRUTA

Pan blanco

Pan Integral

Cereales sin azucarar

Gallletas integrales

Tomate.



Fruta fresca Entera

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Mie (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES





Cereales / Legumbre



Verduras cocinadas Hortalizas crudas









Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR





Lácteos naturales o Fruta fresca

















Fruta fresca





Imprescindibles del OTOÑO





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









SIN LECHE OCTUBRE 2024





LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

CEREAL

FRUTA

Pan blanco

Pan Integral

Cereales sin azucarar

Gallletas integrales

Tomate.



Fruta fresca Entera

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Mie (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES





Cereales / Legumbre



Verduras cocinadas Hortalizas crudas









Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR





Lácteos naturales o Fruta fresca

















Fruta fresca





Imprescindibles del OTOÑO





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









SIN LEGUMBRE, CHAMPIÑÓN Y SETAS OCTUBRE 2024





LÁCTEO

CEREAL

FRUTA



Leche Yogur Queso

Cuajada

Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Gallletas integrales



Fruta fresca Entera Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Mie (2 veces/semana) Frutos secos



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES





Cereales / Legumbre



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



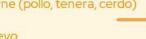








Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR









Fruta fresca o Frutos secos





POSTRES





Fruta fresca



Imprescindibles del OTOÑO





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







SIN LEGUMBRE, CHAMPIÑÓN Y SETAS OCTUBRE 2024





LÁCTEO

CEREAL

FRUTA



Leche Yogur Queso

Cuajada

Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Gallletas integrales



Fruta fresca Entera Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Mie (2 veces/semana) Frutos secos



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES





Cereales / Legumbre



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



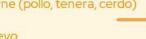








Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR









Fruta fresca o Frutos secos





POSTRES





Fruta fresca



Imprescindibles del OTOÑO





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







SIN LEGUMBRE OCTUBRE 2024





7 8 9 10 11



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

CEREAL

FRUTA

Pan blanco

Pan Integral

Cereales sin azucarar

Gallletas integrales

Tomate.



Fruta fresca Entera

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Mie (2 veces/semana) Frutos secos



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES





Cereales / Legumbre



Verduras cocinadas Hortalizas crudas











Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR





Lácteos naturales o Fruta fresca



















Lácteos

Fruta fresca





Imprescindibles del OTOÑO





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









SIN PESCADO Y MARISCO OCTUBRE 2024

521 Kcal 22,5g Prot 17,9g Lip 57,7g





614 Kcal 27,1g Prot 14,3g Lip 81,7g

631 Kcal 28,2g Prot 20,8g Lip 71,3g

7 8 9 10 11



LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

CEREAL

FRUTA

Pan blanco

Pan Integral

Cereales sin azucarar

Gallletas integrales

Tomate.



Fruta fresca Entera

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Mie (2 veces/semana) Frutos secos



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES





Cereales / Legumbre



Verduras cocinadas Hortalizas crudas











Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR





Lácteos naturales o Fruta fresca



















Lácteos

Fruta fresca





Imprescindibles del OTOÑO





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









SIN PLV LECHE Y TERNERA OCTUBRE 2024





LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

CEREAL

FRUTA

Pan blanco

Pan Integral

Cereales sin azucarar

Gallletas integrales

Tomate.



Fruta fresca Entera

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Mie (2 veces/semana) Frutos secos



SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES





Cereales / Legumbre



Verduras cocinadas Hortalizas crudas











Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR





Lácteos naturales o Fruta fresca



















Lácteos

Fruta fresca





Imprescindibles del OTOÑO





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







