

EL DESAYUNO
APORTA LA ENERGÍA NECESARIA
PARA COMERTE EL DÍA!!!!

Leche o
derivados



Frutas



Pan, cereales
o derivados



COME SANO



Y MUEVETE!!!!

COMPLETA TU DIETA
CON UNA CENA ADECUADA

Si has comido

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevos

Fruta

Lácteo

Puedes cenar

Hortalizas crudas o verduras cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevos

Carne magra o huevos

Pescado o carne magra

Lácteo o fruta

Fruta



Dirección General
de Ordenación e Inspección
CONSELERÍA DE SALUD
Comunidad de Madrid
REGISTRO SANITARIO: 26.09001609 M



Según lo establecido en el RD 1169/2011 la cocina dispone de información sobre el contenido de alérgenos de los menús elaborados.

Duerme de
8 a 10 horas
diarias

Utilizamos producto
de proximidad y
con marcas
de confianza



Consume
dieta
mediterranea



revisaremos la comida
del día, por posibles
alergias y situaciones
especiales.

enseñaremos a los
niños, a probar todos
los alimentos

desarrollaremos
actividades:
✓ manualidades
✓ talleres creativos
✓ música