

## RECOMENDACIONES

### DESAYUNOS

Fruta variada o zumos naturales.  
Cereales o pan con mermelada.  
Leche y/o derivados lácteos (yogur...)

### MERIENDAS

Fruta variada o bocadillo de embutido  
Leche y/o derivados lácteos (yogur...)

### CENAS

Las cinco reglas de oro a seguir:

**Primera:** Si su hij@ tomó en la COMIDA legumbre + huevos, deberá CENAR pasta + pollo.

**Segunda:** Si su hij@ tomó en la COMIDA arroz o patatas + pescado, deberá CENAR sopa de verdura + huevos.

**Tercera:** Si su hij@ tomó en la COMIDA pasta + pollo, deberá CENAR pescado + verduras o ensalada.

**Cuarta:** Si su hij@ tomó en la COMIDA sopa + ternera, deberá CENAR arroz + pescado.

**Quinta:** Si su hij@ tomó en la COMIDA verdura + carne de cerdo, deberá CENAR sopa + ternera.

Todas las cenas deberán ser acompañadas con fruta, pan y vaso de leche o queso.

## MENÚ INFANTIL - MES DE OCTUBRE DE 2021

12 de Octubre

Descubrimiento  
de  
América



COLOREA EL DIBUJO

## C.E.I.P. “ EL ESPINILLO ”