

MENÚS DESAYUNOS – CEIP TIRSO DE MOLINA

LUNES

Zumo de fruta
Leche con o sin cacao
Cereales sin/ con chocolate
Galletas

MARTES

Pieza de fruta del tiempo
Leche con o sin cacao
Bollería casera
Galletas

MIÉRCOLES

Pieza de fruta del tiempo
Leche con o sin cacao
Embutido variado
Galletas

JUEVES

Zumo de frutas
Leche con o sin cacao
Tostada con mantequilla y mermelada o
Aceite de oliva.
Galletas

VIERNES

Pieza de fruta del tiempo
Leche con o sin cacao
Churros
Galletas



Se dispondrá a diario de yogur y galletas para aquellos comensales que lo requieran (dieta blanda sin leche, etc.)

| | kcal | prot (g) | hdeC (g) | Fibra (g) | Líp (g) | AGS (g) |
|-------------------------------|------|----------|----------|-----------|---------|---------|
| Desayuno tipo 1 (lunes) | 315 | 10.9 | 51.5 | 2.3 | 6.7 | 3.9 |
| Desayuno tipo 2 (martes) | 355 | 7.7 | 43.4 | 3.2 | 16 | 8.5 |
| Desayuno tipo 3 (miérc) | 330 | 18.6 | 29.7 | 2.5 | 14.6 | 7.5 |
| Desayuno tipo 4 (mantequilla) | 364 | 9.5 | 53 | 2.8 | 12 | 7 |
| Desayuno tipo 4 (aceite) | 351 | 9.5 | 49.9 | 2.8 | 12 | 4.6 |
| Desayuno tipo 5 (viernes) | 429 | 7.4 | 43.3 | 3 | 24.5 | 6 |
| Galletas (opción repetir) | 72.3 | 1.1 | 10.4 | 0.47 | 2.9 | 1.5 |

**PRIMERO DESAYUNA,
DESPUÉS ...
¡CÓMETE EL DÍA!**

Nota: Se utilizarán alimentos especiales en aquellos menús que se requieran (alergias, intolerancias). Se optará a diferentes tipos de leche (vaca, de soja, semidesnatada, sin lactosa)

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DESAYUNAR?

Central de Catering, SerVICATERING 91.428.20.48 – 91.428.20.49

El desayuno aporta la energía y los nutrientes que el organismo necesita para empezar el día después de las largas horas de ayuno transcurridas desde la cena.

Es necesario desayunar todos los días para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual así como equilibrar el aporte de nutrientes a lo largo del día. Desayunando rendirás mucho más, mejorará tu capacidad de atención y estarás más fuertes.

Además, piensa que ciertos nutrientes son aportados mayoritariamente en este momento del día, como por ejemplo, los lácteos. Si no desayunas adecuadamente tu dieta podría ser deficiente en Calcio, necesario para ayudar a tus huesos a crecer fuertes y tus dientes sanos.

Una correcta alimentación comienza por un desayuno adecuado.

