

## MENÚ SEMANAL AULA MATINAL



| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|--|--|---|---|---|
| <b>Lácteo</b> (leche con o sin azúcar o cacao)<br><b>Tostadas de pan</b><br><b>Zumos de frutas variados/Fruta de temporada</b> | <b>Lácteo</b> (leche con o sin azúcar o cacao)<br><b>Copos de cereales</b><br><b>Zumos de frutas variados/Fruta de temporada</b> | <b>Lácteo</b> (leche con o sin azúcar o cacao)<br><b>Galletas</b><br><b>Zumos de frutas variados/Fruta de temporada</b> | <b>Lácteo</b> (leche con o sin azúcar o cacao)<br><b>Cereales/Tostadas de pan</b><br><b>Zumos de frutas variados/Fruta de temporada</b> | <b>Lácteo</b> (leche con o sin azúcar o cacao)<br><b>Magdalenas</b><br><b>Zumos de frutas variados/Fruta de temporada</b> |

El objetivo principal del desayuno es conseguir el 25% de las calorías diarias recomendadas.

Todos los días los usuarios podrán acompañar su desayuno con mermelada, mantequilla y aceite de oliva.

La forma en que se sirve el desayuno consiste en poner en la mesa todas las combinaciones del mismo, incentivando que se siga el menú establecido pero, como el objetivo es que el niño/a empiece su día con la máxima energía posible, tiene a su alcance todas las alternativas posibles. En cestos centrales se pone pan tostado, magdalenas, galletas, cereales, mantequilla, mermelada, aceite de oliva, etc.

Además se ofrece a los niño/as distintas variedades de leche, especialmente teniendo en cuenta sus intolerancias y alergias. Es por ello, que también se sirve un desayuno específico para dietas especiales como pueden ser celíacos, intolerantes a la lactosa, intolerantes al huevo...