



RUEDA

Esquema

1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Grup. de Alimentos	Pan	Copos de avena	Pan	Cereales S/A	Pan
	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo
	Fruta 1	Fruta 2	PLÁTANO	Multifruta	Fruta 3
	Aceite	Frutos secos	Hortalizas	Frutos secos	Aceite
	Legumbres	Fruta desecada	Aceite	Fruta desecada	Legumbres

Menú

1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos de 4-12 años	Tostada de pan con hummus de garbanzos	Copos avena, frutos secos cascara y fruta desecada	Bocadillo vegetal, huevo duro y semillas	Cereales s/a, frutos secos cascara y fruta desecada	Tostada de pan con tomate o untable vegetal
	Leche o bebida vegetal s/a	Yogur natural	Bebida vegetal S/A	Kefir o Yogur natural	Queso tierno
	Naranja/Nectarina/Albaricoque / Melocotón	Mazana/Ciruela/Uva/Fresón	Plátano	Multifruta	Kiwi/Melón/Sandía

2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Grup. de Alimentos	Pan	Cereales S/A	Pan	Pan	Copos de avena
	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo
	Fruta 2	Multifruta	PLÁTANO	Fruta 4	Fruta 3
	Aceite	Frutos secos	Legumbres	Mermelada s/a	Frutos secos
	Hortalizas	Fruta desecada	Aceite		Fruta desecada

2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos de 4-12 años	Tostada de pan con tomate o untable vegetal	Cereales s/a, frutos secos cascara y fruta desecada	Bocadillo de hummus con tiras de jamón	Tostada con mermelada sin azúcar	Cereales s/a, frutos secos cascara y fruta desecada
	Queso tierno	Yogur natural	Leche o bebida vegetal s/a	Queso tierno	Kefir o Yogur natural
	Mazana/Ciruela/Uva/Fresón	Multifruta	Plátano	Mandarina/Pera/ Granada	Kiwi/Melón/Sandía

3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Grup. de Alimentos	Pan	Copos avena	Galletas S/A	Cereales S/A	Pan
	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo
	Fruta 1	Fruta 2	PLÁTANO	Multifruta	Fruta 3
	Aceite	Frutos secos	Hortalizas	Frutos secos	Aceite
	Legumbres	Fruta desecada	Aceite	Fruta desecada	Legumbres

3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos de 4-12 años	Tostada de pan con tomate o untable vegetal	Copos avena, frutos secos cascara y fruta desecada	Bocadillo vegetal, huevo duro y semillas	Cereales s/a, frutos secos cascara y fruta desecada	Tostada de pan con hummus de garbanzo
	Queso tierno	Yogur natural	Leche	Kefir o Yogur natural s/a	Queso tierno
	Naranja/Nectarina/Albaricoque / Melocotón	Mazana/Ciruela/Uva/Fresón	Plátano	Multifruta	Kiwi/Melón/Sandía

4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Grup. de Alimentos	Pan	Cereales S/A	Pan	Copos avena	Pan
	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo
	Multifruta	Fruta 2	PLÁTANO	Fruta 4	Fruta 3
	Aceite	Frutos secos	Legumbres	Frutos secos	Mermelada s/a
	Hortalizas	Fruta desecada	Aceite	Fruta desecada	

4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos de 4-12 años	Tostada de pan con tomate o untable vegetal	Cereales s/a, frutos secos cascara y fruta desecada	Bocadillo de hummus con 2 lonchas de lomo embuchado	Copos avena, frutos secos cascara y fruta desecada	Tostada con mermelada sin azúcar
	Queso tierno	Kefir o Yogur natural s/a	Leche o Bebida vegetal S/A	Yogur natural	Queso tierno
	Naranja/Nectarina/Albaricoque / Melocotón	Multifruta	Plátano	Mandarina/Pera/ Granada	Kiwi/Melón/Sandía

4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos de 2-3 años	Tostada de pan con tomate o untable vegetal	Cereales s/a	Sandwich de hummus con lomo embuchado	Copos avena	Tostada con mermelada sin azúcar
	Queso semicurado	Kefir o Yogur natural s/a	Leche o Bebida vegetal S/A	Yogur natural	Queso tierno
	Naranja/Nectarina/Albaricoque / Melocotón	Multifruta	Plátano	Mandarina/Pera/ Granada	Kiwi/Melón/Sandía