

## DIETA COMPLEMENTARIA DEL MES DE OCTUBRE

<b>DESAYUNO</b>	- Lácteos: <b>leche (mejor opción)</b> , yogur, queso fresco, cuajada, ... - Cereales: <b>pan con aceite (mejor opción)</b> , mermelada, miel, copos de cereales, galletas, ... - Frutas: <b>fruta entera (mejor opción)</b> o zumo natural				
<b>RECREO</b>	<b>Variar cada día</b> - Fruta: consumir todo tipo de fruta y del tiempo - Bocadillo de pan ( <b>clásico</b> ) con fiambre de jamón york, de pavo, de pollo, con jamón serrano, cinta de lomo, queso fresco, sardinas en lata de aceite de oliva o girasol - Frutos secos no fritos y sin sal				
<b>MERIENDA</b>	<b>Variar cada día</b> - Fruta: consumir todo tipo de fruta y del tiempo - Lácteos: <b>leche (mejor opción)</b> , yogur, queso fresco, cuajada, ... - Bocadillo de pan (clásico) con fiambre de jamón york, de pavo, de pollo, con jamón serrano, cinta de lomo, queso fresco, sardinas en lata de aceite de oliva o girasol - Frutos secos no fritos y sin sal				
	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>CENAS</b>			1 Verdura Huevo Fruta	2 Ensalada Pescado Fruta	3 Ensalada de arroz Pescado Fruta
	6 Verdura Huevo Fruta	7 Sopa Ave Fruta	8 Ensalada Pescado Fruta	9 Ensalada de pasta Carne Fruta	10 Verdura Pescado Fruta
	13 Verdura Ave Fruta	14 Arroz Huevo Fruta	15 Ensalada Carne Fruta	16 Verdura Pescado Fruta	17 Ensalada Huevo Fruta
	20 Ensalada Huevo Fruta	21 Verdura Ave Fruta	22 Verdura Pescado Fruta	23 Ensalada Carne Fruta	24 Ensalada Huevo Fruta
	27 Ensalada Pescado Fruta	28 Ensalada de pasta Huevo Fruta	29 Ensalada Carne Fruta	30 Verdura Pescado Fruta	31 Ensalada Ave Fruta

Consumir pan (clásico) y agua en cada cena

<b>RECENA</b>	Es recomendable tomar un lácteo (vaso de <b>leche o yogur</b> ) antes de acostarse, porque contiene triptófano que favorece el sueño. <b>No olvidar lavarse los dientes antes de acostarse</b>
---------------	---

## DIETA COMPLEMENTARIA DEL MES DE NOVIEMBRE

<b>DESAYUNO</b>	- Lácteos: <b>leche (mejor opción)</b> , yogur, queso fresco, cuajada, ... - Cereales: <b>pan con aceite (mejor opción)</b> , mermelada, miel, copos de cereales, galletas, ... - Frutas: <b>fruta entera (mejor opción)</b> o zumo natural				
<b>RECREO</b>	<b>Variar cada día</b> - Fruta: consumir todo tipo de fruta y del tiempo - Bocadillo de pan ( <b>clásico</b> ) con fiambre de jamón york, de pavo, de pollo, con jamón serrano, cinta de lomo, queso fresco, sardinas en lata de aceite de oliva o girasol - Frutos secos no fritos y sin sal				
<b>MERIENDA</b>	<b>Variar cada día</b> - Fruta: consumir todo tipo de fruta y del tiempo - Lácteos: <b>leche (mejor opción)</b> , yogur, queso fresco, cuajada, ... - Bocadillo de pan (clásico) con fiambre de jamón york, de pavo, de pollo, con jamón serrano, cinta de lomo, queso fresco, sardinas en lata de aceite de oliva o girasol - Frutos secos no fritos y sin sal				
	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>CENAS</b>	3 Ensalada Huevo Fruta	4 Ensalada de arroz Pescado Fruta	5 Ensalada Huevo Fruta	6 Verdura Huevo Fruta	7 Crema legumbre Pescado Fruta
	10 Ensalada Pescado Fruta	11 Arroz Ave Fruta	12 Verdura Huevo Fruta	13 Ensalada Carne Fruta	14 Verdura Pescado Fruta
	17 Ensalada Huevo Fruta	18 Verdura Pescado Fruta	19 Ensalada Huevo Fruta	20 Verdura Pescado Fruta	21 Sopa Ave Fruta
	24 Verdura Pescado Fruta	25 Patatas Carne Fruta	26 Sopa de verdura Huevo Fruta	27 Ensalada Pescado Fruta	

Consumir pan (clásico) y agua en cada cena

<b>RECENA</b>	Es recomendable tomar un lácteo (vaso de <b>leche o yogur</b> ) antes de acostarse, porque contiene triptófano que favorece el sueño. <b>No olvidar lavarse los dientes antes de acostarse</b>
---------------	---

## DIETA COMPLEMENTARIA DEL MES DE DICIEMBRE

<b>DESAYUNO</b>	- Lácteos: <b>leche (mejor opción)</b> , yogur, queso fresco, cuajada, ... - Cereales: <b>pan con aceite (mejor opción)</b> , mermelada, miel, copos de cereales, galletas, ... - Frutas: <b>fruta entera (mejor opción)</b> o zumo natural				
<b>RECREO</b>	<b>Variar cada día</b> - Fruta: consumir todo tipo de fruta y del tiempo - Bocadillo de pan ( <b>clásico</b> ) con fiambre de jamón york, de pavo, de pollo, con jamón serrano, cinta de lomo, queso fresco, sardinas en lata de aceite de oliva o girasol - Frutos secos no fritos y sin sal				
<b>MERIENDA</b>	<b>Variar cada día</b> - Fruta: consumir todo tipo de fruta y del tiempo - Lácteos: <b>leche (mejor opción)</b> , yogur, queso fresco, cuajada, ... - Bocadillo de pan (clásico) con fiambre de jamón york, de pavo, de pollo, con jamón serrano, cinta de lomo, queso fresco, sardinas en lata de aceite de oliva o girasol - Frutos secos no fritos y sin sal				
	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>CENAS</b>	1 Ensalada Huevo Fruta	2 Verdura Pescado Fruta	3 Ensalada de pasta Carne Fruta	4 Crema legumbre Huevo Fruta	5 Ensalada Pescado Fruta
	8	9 Ensalada de arroz Carne Fruta	10 Verdura Huevo Fruta	11 Ensalada Ave Fruta	12 Verdura Pescado Fruta
	15 Ensalada Carne Fruta	16 Arroz Huevo Fruta	17 Sopa Pescado Fruta	18 Ensalada Huevo Fruta	19 Verdura Ave Fruta

Consumir pan (clásico) y agua en cada cena

<b>RECENA</b>	Es recomendable tomar un lácteo (vaso de <b>leche o yogur</b> ) antes de acostarse, porque contiene triptófano que favorece el sueño. <b>No olvidar lavarse los dientes antes de acostarse</b>
---------------	---

⊗ Recomendaciones realizadas de acuerdo con el menú presentado por el Centro para este mes. Dietas elaboradas por la Farmacéutica y Nutricionista: Teresa Ponce de León Martínez.

⊗ Recomendaciones realizadas de acuerdo con el menú presentado por el Centro para este mes. Dietas elaboradas por la Farmacéutica y Nutricionista: Teresa Ponce de León Martínez.

⊗ Recomendaciones realizadas de acuerdo con el menú presentado por el Centro para este mes. Dietas elaboradas por la Farmacéutica y Nutricionista: Teresa Ponce de León Martínez.