



**ESCUELAS INFANTILES**  
**MÓSTOLES**  
**ENERO**  
**RECOMENDACIONES**  
**DESAYUNOS, MERIENDAS Y**  
**CENAS**

|                  | <i>Lunes</i>                                       | <i>Martes</i>                            | <i>Miércoles</i>                             | <i>Jueves</i>                              | <i>Viernes</i>                             |
|------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Desayunos</b> | Zumo de naranja natural/fruta                      | Zumo de naranja natural/fruta            | Zumo de naranja natural/fruta                | Zumo de naranja natural/fruta              | Zumo de naranja natural/fruta              |
|                  | Pan con queso fresco y rodajas tomate              | Leche fresca y pan tomat aceite          | Leche fresca o eko o yogur y pan mantequilla | Leche fresca sola/eko yogur y pan y aceite | Leche fresca y pan tomate aceite           |
| <b>Meriendas</b> | Fruta                                              | Papilla de fruta/ fruta entera y         | Fruta                                        | Fruta                                      | Fruta                                      |
|                  | Leche fresca y pan mantequilla                     | Leche fresca o yogur y pan tomate aceite | Pan con queso fresco y rodajas tomate        | Leche fresca y pan con aceite              | Leche fresca y pan mantequilla             |
| <b>Cenas</b>     | Verduras cocidas o rehogadas o guisantes con jamón | Arroz cocido o/ pasta cocida con tomate  | Verduras cocidas o en puré                   | Cuscús o pasta cocida con tomate           | Ensalada variada                           |
|                  | Pescado rebozado/plancha/guisado                   | Huevo en tortilla o revuelto             | Croquetas/empanadillas                       | Pescado rebozado/plancha/guisado           | Pizza elaborada en casa o pasta con tomate |

\* **Nota:** se puede sustituir el pan con mantequilla por aceite de oliva.