

## PROPUESTA DESAYUNOS

### LUNES

**DESAYUNO**

1 2 3 9

Vaso de leche  
Fruta fresca  
Magdalenas

VALORACIÓN NUTRICIONAL

360,9Kcal - Prot:12,7g - Lip:15,4g - HC:39,9g AGS:6,9g - Azúcares:20,4g - Sal:1,4g

### MARTES

**DESAYUNO**

1 2 3 9

Vaso de leche  
Fruta fresca  
Pan con aceite de oliva y tomate

VALORACIÓN NUTRICIONAL

364,4Kcal - Prot:9,0g - Lip:12,9g - HC:51,4g AGS:4,1g - Azúcares:34,7g - Sal:0,2g

### MIÉRCOLES

**DESAYUNO**

1 2

Vaso de leche  
Fruta fresca  
Galletas

VALORACIÓN NUTRICIONAL

299,3Kcal - Prot:8,9g - Lip:10,0g - HC:40,2g AGS:3,7g - Azúcares:20,7g - Sal:1,0g

### JUEVES

**DESAYUNO**

1 2 8 9

Vaso de leche  
Fruta fresca  
Cereales

VALORACIÓN NUTRICIONAL

273,3Kcal - Prot:7,8g - Lip:5,9g - HC:45,7g AGS:3,1g - Azúcares:22,2g - Sal:0,7g

### VIERNES

**DESAYUNO**

1 2 14

Vaso de leche  
Fruta fresca  
Pan con mantequilla y mermelada

VALORACIÓN NUTRICIONAL

303,6Kcal - Prot:8,9g - Lip:6,0g - HC:50,3g AGS:3,0g - Azúcares:30,9g - Sal:0,7g

### SABADO

**DESAYUNO**

VALORACIÓN NUTRICIONAL

### DOMINGO

**DESAYUNO**

VALORACIÓN NUTRICIONAL

#### Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.

1 GLUTEN  
2 LÁCTEOS

3 HUEVO  
4 PESCADO

5 MOLUSCOS  
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES  
8 FRUTOS DE CÁSCARA  
9 SOJA  
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA  
12 APIO

13 ALTRAMUCES  
14 AZUFRE Y SULFITO