



DESAYUNOS JARDANAY

¡Salud y energía para empezar bien el día!

LAS CLAVES DEL DESAYUNO

✓ Queremos fomentar que se adquieran hábitos nutricionales saludables en nuestros comedores y esto afecta también a la hora del desayuno. Es parte de nuestra responsabilidad para con las familias.


✓ Instituciones como el Ministerio de Sanidad, la Sociedad Española de Nutrición (SEN) o la Federación Española de Nutrición (FEN) recomiendan con relación al desayuno:

- Fomentar la variedad. Desayunar cosas diferentes cada día.
- Incluir al menos cuatro grupos de alimentos distintos: fruta, lácteos, cereales, otros (aceite, tomate, mermelada...)
- Asegurar un aporte calórico adecuado (adaptándonos a la realidad de cada niño/a).
- Fomentar el consumo de fruta entera para aprovechar su fibra.

CÓMO LO HACEMOS



**Fomentar que coman
variado**



**Menos azúcares
añadidos, más salud**

Hacerlo divertido



Para todxs

Oferta fija que cambia cada día.

Estructura del menú:

Fruta + Lácteo + Cereal + Topping

Pan de barra cada día.

Introducir productos sin aaa.

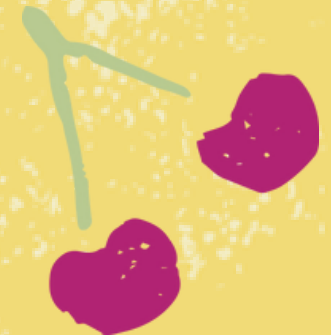
Limitar productos más azucarados.

Distintos toppings para tostadas.

Viernes locos, con todas las opciones
disponibles.

Último viernes de mes: bizcocho casero.

Los desayunos se adaptan a lxs niñxs con
alergias e intolerancias alimentarias.



ALGUNOS EJEMPLOS

QUÉ HAY

Zumo de naranja natural (3 veces/sem)

Cocktail de frutas

Tomate rallado

Aceite de oliva virgen

Queso crema bajo en grasa

Mermeladas sin aaa

Cereales avena crunchy

Cereales de maíz sin aaa

Bizcocho casero

QUÉ NO HAY

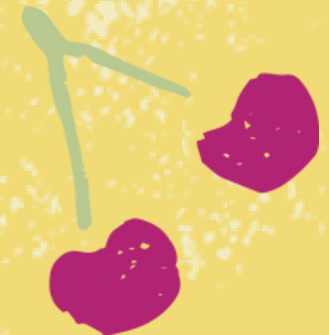
Bollería

Cereales de maíz

Mermelada tradicional

Yogur natural azucarado

Zumos de brick



MENÚ DESAYUNOS

¡Salud y energía para empezar bien el día!

LUNES

Fruta de temporada cortada

Zumo de naranja natural

Leche entera AL: 7

Yogur sabores AL: 7

Yogur natural sin edulcorar

AL: 7

Cacao soluble Buencao

Tostadas de barra AL: 1, 13

Margarina vegetal y mermelada sin aaa

AL: 7

AOVE

MARTES

Fruta de temporada cortada

Leche entera AL: 7

Yogur sabores AL: 7

Yogur natural sin edulcorar

AL: 7

Cacao soluble Buencao

Tostadas de barra AL: 1, 13

Cereales de maíz sin aaa AL: 1, 7, 6, 8

Cereales de avena crunchy AL: 1, 7, 6, 8

Margarina vegetal y mermelada sin aaa

AL: 7

Tomate natural rallado

MIÉRCOLES

Fruta de temporada cortada

Zumo de naranja natural

Leche entera AL: 7

Yogur sabores AL: 7

Yogur natural sin edulcorar

AL: 7

Cacao soluble Buencao

Tostadas de barra AL: 1, 13

Margarina vegetal y mermelada sin aaa

AL: 7

Queso crema bajo en grasa

AL: 7

JUEVES

Fruta de temporada cortada

Leche entera AL: 7

Yogur sabores AL: 7

Yogur natural sin edulcorar

AL: 7

Cacao soluble Buencao

Tostadas de barra AL: 1, 13

Galletas tipo María AL: 1, 6, 7, 9, 13

Margarina vegetal y mermelada sin aaa

AL: 7

Tomate natural rallado

VIERNES LOCO

Coktail de frutas

Zumo de naranja natural

Leche entera AL: 7

Yogur sabores AL: 7

Yogur natural sin edulcorar

AL: 7

Cacao soluble Buencao

Tostadas de barra AL: 1, 13

Cereales de maíz sin aaa /
avena crunchy / chocolate AL: 1, 7, 6, 8

Galletas tipo María AL: 1, 6, 7, 9, 13

Último viernes de mes: bizcocho casero AL: 1, 3, 7

Margarina vegetal y mermelada sin aaa

AL: 7

Queso crema bajo en grasa

AL: 7

Tomate natural rallado

AOVE

Fruta

Lácteo

Cereal

Topping

Alérgenos:

1: Gluten

3: Huevo

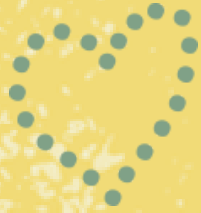
6: Soja

7: Leche

8: Frutos de cáscara

9: Sulfitos

13: Sésamo



¡MUCHAS GRACIAS!

Esperamos que los peques lo disfruten

