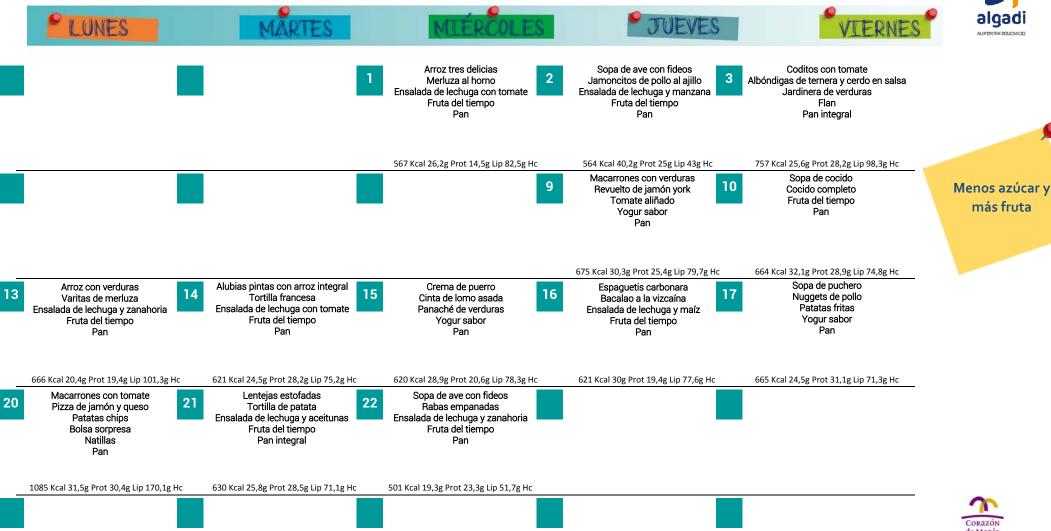
## MENÚ BASAL DICIEMBRE 2021





**COLEGIO CORAZON** DE MARIA -ZAMORA













## ¿Y para cenar?

## Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

## La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- · Pescado o huevo
- · Carne o huevo
- · Pescado o carne
- · Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular. El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.



Pregunta a la cocina si es posible la ingestión de algún plato por personas alérgicas-intolerantes, ya que puede existir el riesgo de contaminación cruzada. Si requiere una dieta específica para usuarios con requerimientos especiales (intolerantes y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial. (RD 126/2015). ALGADI presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumidor en el centro (Rto. 1169/2011).