



LÁCTEO

CEREAL

FRUTA

OTROS



Leche Yogur Queso

Cuaiada

Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Gallletas integrales



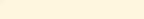
Fruta fresca Entera Tomate



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SICOMES













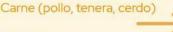












Cereales / Legumbre (arroz/pasta)

Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas















Lácteos naturales o Fruta fresca



















Fruta fresca

SAMYGREEN

Actividad familiar

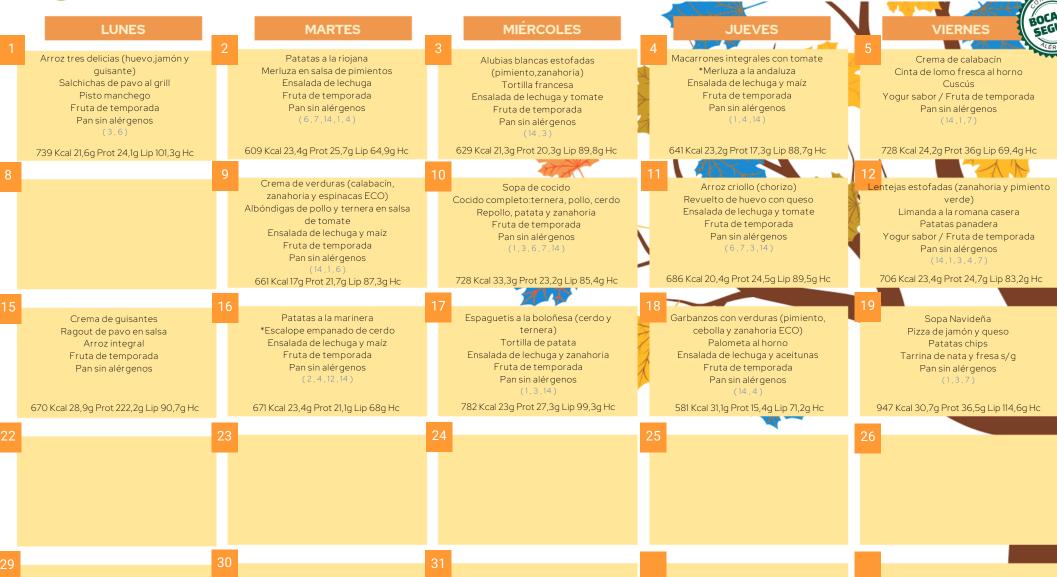
Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.







SIN FRUTOS SECOS Y CACAHUETE DICIEMBRE 2025







9 10 11 12 13 14







LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

CEREAL

FRUTA

Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Gallletas integrales



Fruta fresca Entera Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES





Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas

PUEDES CENAR

































Fruta fresca

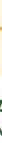
Huevo

SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.











LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

CEREAL

FRUTA

Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Gallletas integrales



Fruta fresca Entera Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES





Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas

PUEDES CENAR

































Fruta fresca

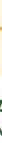
Huevo

SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.











LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

CEREAL

FRUTA

Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Gallletas integrales



Fruta fresca Entera Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES





Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas

PUEDES CENAR

































Fruta fresca

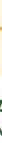
Huevo

SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.











LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

CEREAL

FRUTA

Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Gallletas integrales



Fruta fresca Entera Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES





Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas

PUEDES CENAR

































Fruta fresca

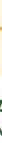
Huevo

SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.









LÁCTEO

Leche

Yogur

Queso

Cuajada

Requesón

CEREAL

FRUTA

Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Gallletas integrales



Fruta fresca Entera Tomate.

OTROS



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES





Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas

PUEDES CENAR

































Fruta fresca

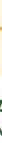
Huevo

SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.





SIN PESCADO, MARISCO, LEGUMBRE Y FRUTOS SECOS DICIEMBRES







LÁCTEO

CEREAL

FRUTA

OTROS



Leche Yogur Queso Cuajada

Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Gallletas integrales



Fruta fresca Entera Tomate.



Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES





Cereales / Legumbre (arroz/pasta)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

PUEDES CENAR

Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas































Fruta fresca

Huevo

SAMYGREEN

Actividad familiar Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.







LÁCTEO

CEREAL

FRUTA

OTROS



Leche Yogur Queso Cuajada

Requesón



Pan blanco Pan Integral Cereales sin azucarar Gallletas integrales



Fruta fresca Entera Tomate.

Aceite de Oliva (2 veces/semana) Compota de frutas naturales y/o Miel (2 veces/semana) Frutos secos

SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES





Cereales / Legumbre (arroz/pasta)

Carne (pollo, tenera, cerdo)



Verduras cocinadas Hortalizas crudas



Pescado / huevo o Ensaladas variadas / verduras rehogadas

Pescado / carne Verduras cocinadas / ensaladas

PUEDES CENAR



































Fruta fresca

Huevo



SAMYGREEN

Actividad familiar

Ya sea dar un paseo, montar en bicicleta o jugar en el parque, hacer ejercicio en familia no solo fomenta hábitos saludables, sino que también refuerza los lazos familiares.



