

NUESTRO OBJETIVO PRINCIPAL ES DAR UNA ALIMENTACION CORRECTA DURANTE LA EDAD ESCOLAR QUE PERMITA A LAS/OS NIÑAS/OS CRECER CON SALUD Y FOMENTAR HABITOS SALUDABLES EN EL FUTURO.

COMPLEMENTA TU ALIMENTACION DIARIA CON...

DESAYUNOS RECOMENDADOS

El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el almuerzo de media mañana.

- **LACTEOS:** Leche, yogures naturales, kéfir, quesos, yogures vegetales.
- **CEREALES:** Cereales desayuno sin azúcar, pan, galletas, tortitas caseras.
- **FRUTA:** Fruta natural o batidos caseros.
- **PROTEINA** (animal o vegetal): queso, fiambres de calidad, cremas de frutos secos, hummus, ...

El desayuno es una forma ideal de comenzar aportando energía a las mañanas.

MERIENDAS RECOMENDADAS

Es recomendable adaptar la cantidad de alimentos de la merienda a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

Puedes elegir alguna de estas ideas:

- Yogur natural con trocitos de fruta y copos de maíz.
- Sandwich de pan integral con tomate, hummus y queso tierno.
- Bol de frutas con kéfir natural y crema de cacahuete.
- Batido de frutas con leche y copos de avena.
- **DULCES** (chocolate, galletas,...) , máximo 1 vez a la semana.

Y recuerda... para mantenerte sano/a es clave:



Comer 5 raciones de frutas y verduras al día



Dormir 8 horas diarias



Moverte caminando y practicar deportes



Beber agua durante todo el día

NUESTRO OBJETIVO PRINCIPAL ES DAR UNA ALIMENTACION CORRECTA DURANTE LA EDAD ESCOLAR QUE PERMITA A LAS/OS NIÑAS/OS CRECER CON SALUD Y FOMENTAR HABITOS SALUDABLES EN EL FUTURO.

COMPLEMENTA TU MENU DIARIO CON...

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Arroz, pasta, patata guisada Crema, puré de verduras, verdura cocida Legumbre Sopa (pasta)	Crema, puré de verduras, verdura cocida Arroz, pasta, patata guisada Crema, verdura cocida o ensalada Crema, verdura cocida o ensalada
SEGUNDO PLATO	Carne roja (cordero, ternera, cerdo) Carne blanca (conejo, pavo, pollo) Pescado blanco o azul Huevo	Pescado blanco (merluza, bacalao, dorada) Pescado azul (salmón, bonito) o huevo Carne blanca o huevo Carne blanca o pescado
POSTRE	Fruta Lácteo (natural entero o vegetal)	Fruta, lácteo (natural entero o vegetal) Lácteo (natural entero o vegetal)

La bebida de elección siempre será agua.

Intentar cocinar con aceite de oliva virgen extra, siempre que sea posible.

PARA LAS CENAS, TE DEJAMOS ALGUNAS IDEAS:

- Merluza enharinada con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.
- Sandwich de pan integral con tomate, jamón york extra y queso tierno.
- Sopa de fideos y pechuga de pollo con sofrito de cebolla y tomate.
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate