



Tabla 1. EJEMPLO DE MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con galletas. Plátano Nueces	Leche con cereales del desayuno. Naranja	Leche Tostadas con aceite de oliva. Manzana	Leche con galletas. Fresas	Leche con cereales del desayuno. Mandarina	Leche Tostadas con mermelada. Chirimoya	Leche Coca de nueces (una ración pequeña). Kiwi
ALMUERZO	Mini-Bocadillo de queso fresco con tomate y orégano. Mandarina	Barrita de cereales. Pera	Yogur con cereales y nueces. Plátano	Mini-Bocadillo vegetal. Manzana	Mini-Bocadillo de queso de untar con aceite de oliva. Fresas	Galletas con zumo de naranja natural.	Macedonia de frutas con yogur y cereales.
COMIDA	Pasta al pesto con pechuga de pollo. Ensalada Yogur	Risotto de setas. Hamburguesa de ternera casera. Ensalada Yogur	Alubias a la jardinera. Brochetas de verduras a la plancha con salsa de queso roquefort. Yogur	Pasta con tomate y atún. Ensalada Yogur	Caballa al horno con patatas, cebolla, zanahorias y pimientos. Yogur	Lentejas a la jardinera. Salteado de setas con cebolla pochada. Yogur	Paella valenciana (pollo/conejo). Ensalada. Yogur
MERIENDA	Macedonia de frutas. Barrita de cereales.	Brocheta de frutas con queso fresco (tipo burgos) y bizcocho soletilla.	Zumo de naranja con galletas	Queso fresco (tipo burgos) con miel, nueces, fruta y galletas troceadas.	Barrita de cereales. Plátano	Mini-Bocadillo de queso de untar con aceite de oliva. Pera	Barrita de cereales. Manzana
CENA	Bacalao al papilote Hervido valenciano. Yogur	Revuelto de espárragos y ajetes. Yogur	Pechuga de pollo a la plancha. Ensalada Yogur	Tortilla de patata Verduras a la plancha. Yogur	Ensalada variada con huevo hervido. Yogur	Hamburguesa de ternera casera. Ensalada Yogur	Lubina con patatas y verduras al horno. Yogur



ALIMENTACIÓN EN LA EDAD

ALIMENTACIÓN EN LA EDAD

ESCOLAR

ESCOLAR

???

¿Qué debo comer?



CONSEJOS:

- 😊 Probar todos los alimentos.
- 😊 Beber agua mejor que refrescos.
- 😊 Comer menos pasteles y chucherías.
- 😊 Repostería casera mejor que repostería industrial.
- 😊 Tómate tu tiempo para desayunar. Despiértate antes y desayuna tranquilo y en familia.
- 😊 No saltarse ninguna comida.
- 😊 Mantener un horario de comidas.
- 😊 Comer siempre que se pueda en familia.
- 😊 Comer sin distracciones como TV, videojuegos, ordenador...
- 😊 Hacer la compra en familia.

RECOMENDACIONES:

1. Realiza 5 comidas al día.
2. Desayuna: 1 lácteo + 1 cereal + fruta.
3. Entre frutas y verduras 5 al día: 3 frutas y 2 verduras.
4. Una de las tres frutas que sea rica en Vitamina C (cítricos, fresas, kiwi...).
5. Una de las raciones de verduras en crudo (ensalada) y la otra cocida (hervida, cocida, a la plancha, al horno...).
6. Toma 2-3 veces a la semana legumbres.
7. Aumenta el consumo de pescado y carnes blancas (aves, conejo...).
8. Disminuye el consumo de carnes rojas (ternera, cordero...).
9. Toma entre 4-6 veces al día cereales (pan, pasta, patata, arroz, cereales del desayuno, galletas...).
10. Toma 3 veces al día lácteos (leche, yogur, queso...).