

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30

31

1

2

3

6

- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Fruta: mandarina
- Pan blanco ecológico

P: 17,96%, G: 26,18%, HC: 55,85%, Az: 12,14gr
Sat: 1,23gr, AGS: 2,72gr, 480,40 Kcal

7

- Crema de calabacín y puerros v1
- Salmón al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan blanco ecológico

P: 19,29%, G: 34,44%, HC: 46,27%, Az: 26,47gr
Sat: 3,99gr, AGS: 2,81gr, 482,30 Kcal

8

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria
- Espirales con salsa de tomate v.1
- Huevo duro v1
- Fruta: pera
- Pan blanco ecológico

P: 11,47%, G: 35,23%, HC: 53,30%, Az: 19,86gr
Sat: 1,00gr, AGS: 3,07gr, 469,96 Kcal

9

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta: naranja
- Pan ecológico integral 100%

P: 15,62%, G: 31,59%, HC: 52,79%, Az: 18,42gr
Sat: 2,32gr, AGS: 2,83gr, 487,89 Kcal

10

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Cus cus hervido
- Fruta: pera
- Pan blanco ecológico

P: 16,65%, G: 27,95%, HC: 55,39%, Az: 21,01gr
Sat: 1,19gr, AGS: 2,28gr, 510,09 Kcal

13

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Salteado de calabacín y champiñones
- Fruta: plátano
- Pan blanco ecológico

P: 18,22%, G: 27,41%, HC: 54,37%, Az: 26,85gr
Sat: 1,35gr, AGS: 2,25gr, 502,29 Kcal

14

- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Fruta: manzana
- Pan blanco ecológico

P: 13,50%, G: 32,69%, HC: 53,81%, Az: 19,05gr
Sat: 1,42gr, AGS: 4,32gr, 493,84 Kcal

15

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao frito v2
- Patatas a lo pobre al horno con pimientos
- Fruta: pera
- Pan blanco ecológico

P: 13,12%, G: 41,01%, HC: 45,87%, Az: 20,05gr
Sat: 1,97gr, AGS: 2,82gr, 483,11 Kcal

16

- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Tomate aliñado
- Fruta: mandarina
- Pan ecológico integral 100%

P: 14,26%, G: 32,12%, HC: 53,62%, Az: 15,20gr
Sat: 0,72gr, AGS: 2,45gr, 468,91 Kcal

17

- Arroz hervido con tomate
- Hamburguesa de ternera 100% al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Fruta: manzana
- Pan blanco ecológico

P: 18,43%, G: 28,33%, HC: 53,25%, Az: 15,98gr
Sat: 1,07gr, AGS: 5,06gr, 514,41 Kcal

20

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones
- Merluza guisada en salsa verde
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- Pan blanco ecológico

P: 17,19%, G: 23,45%, HC: 59,36%, Az: 27,58gr
Sat: 0,99gr, AGS: 1,91gr, 480,58 Kcal

21

- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco
- Espirales con tomate y atún v1
- Fruta: manzana
- Pan blanco ecológico

P: 12,97%, G: 26,07%, HC: 60,95%, Az: 21,02gr
Sat: 1,70gr, AGS: 2,10gr, 429,11 Kcal

22

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta v1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Menestra de zanahoria y brocoli hervida
- Fruta: naranja
- Pan blanco ecológico

P: 14,14%, G: 37,72%, HC: 48,14%, Az: 19,17gr
Sat: 2,33gr, AGS: 3,61gr, 554,30 Kcal

23

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta: plátano
- Pan ecológico integral 100%

P: 15,87%, G: 40,60%, HC: 43,74%, Az: 29,07gr
Sat: 1,19gr, AGS: 2,92gr, 442,82 Kcal

24

- Arroz guisado con pollo v.1
- Omelet
- Lechuga aliñada
- Fruta: mandarina
- Pan blanco ecológico

P: 14,19%, G: 38,42%, HC: 47,38%, Az: 10,81gr
Sat: 0,89gr, AGS: 3,59gr, 508,44 Kcal

27

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan blanco ecológico

P: 13,94%, G: 35,16%, HC: 50,90%, Az: 26,41gr
Sat: 2,04gr, AGS: 2,37gr, 429,42 Kcal

28

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1
- Fruta: manzana
- Pan blanco ecológico

P: 12,88%, G: 32,25%, HC: 54,87%, Az: 16,65gr
Sat: 1,32gr, AGS: 3,69gr, 456,79 Kcal

29

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Omelet
- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca
- Fruta: naranja
- Pan blanco ecológico

P: 18,07%, G: 32,80%, HC: 49,13%, Az: 15,90gr
Sat: 1,49gr, AGS: 2,61gr, 432,52 Kcal

30

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco
- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate
- Arroz hervido v.1
- Fruta: manzana
- Pan ecológico integral 100%

P: 15,22%, G: 35,41%, HC: 49,37%, Az: 18,50gr
Sat: 1,65gr, AGS: 4,81gr, 551,37 Kcal

31

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Salteado de calabacín y champiñones
- Fruta: pera
- Pan blanco ecológico

P: 14,41%, G: 32,50%, HC: 53,09%, Az: 20,34gr
Sat: 0,99gr, AGS: 2,44gr, 482,46 Kcal

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Allamuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuetes / Soja / Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)



Menú Enero 2025

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30	31	1	2	3
<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de arroz con verduras y tortilla francesa. Fruta fresca.</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada templada con brotes tiernos, calabaza asada, queso feta, nueces y vinagreta de miel y mostaza. Brochetas de pollo a la plancha. Fruta fresca.</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Pavo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con verduras y patatas asadas. Fruta fresca.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con verduras gratinadas. Fruta fresca.</p>
<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca.</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de salmón casera con espinacas rehogadas. Fruta fresca.</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con champiñones y jamón. Fruta fresca.</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado. Brochetas de atún y guiso. Fruta fresca.</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Fajita integral con aguacate, huevo cocido rallado y atún. Fruta fresca.</p>
<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de pollo, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca.</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas con jamón cocido y patatas frescas.</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Merluza al horno con guisantes salteados con cebolla y zanahoria. Fruta fresca.</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Revuelto de judías verdes con tortitas de jamón serrano. Fruta fresca.</p>
<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla rellena de canónigos, tomate y jamón. Fruta fresca.</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno de pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con espárragos y verduras salteados. Fruta fresca.</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria, cebolla y taquitos de jamón. Fruta fresca.</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.</p>

El desayuno, la primera comida del día

"Come sano y muévete"

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30

31

1

2

3

6

- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas v1
- Rosada al horno con cebolla y tomillo v2
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Fruta: mandarina
- Pan blanco ecológico

P: 17,95%, G: 26,18%, HC: 55,86%, Az: 20,87gr
Sal: 1,84gr, AGS: 4,09gr, 732,14 Kcal

7

- Crema de calabacín y puerros v1
- Salmón al limón al horno
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan blanco ecológico

P: 19,29%, G: 34,44%, HC: 46,27%, Az: 39,70gr
Sal: 5,99gr, AGS: 4,21gr, 723,45 Kcal

8

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria
- Espirales con salsa de tomate v.1
- Huevo duro v1
- Fruta: pera
- Pan blanco ecológico

P: 11,47%, G: 35,23%, HC: 53,30%, Az: 29,79gr
Sal: 1,50gr, AGS: 4,60gr, 704,94 Kcal

9

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate y pepino aliñado v1
- Fruta: naranja
- Pan ecológico Integral 100%

P: 15,62%, G: 31,59%, HC: 52,79%, Az: 26,74gr
Sal: 3,34gr, AGS: 3,74gr, 704,98 Kcal

10

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Cus cus hervido
- Fruta: pera
- Pan blanco ecológico

P: 16,65%, G: 27,96%, HC: 53,39%, Az: 29,19gr
Sal: 1,67gr, AGS: 3,09gr, 689,77 Kcal

13

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Salteado de calabacín y champiñones
- Fruta: plátano
- Pan blanco ecológico

P: 19,22%, G: 27,41%, HC: 54,37%, Az: 39,87gr
Sal: 1,99gr, AGS: 3,03gr, 726,61 Kcal

14

- Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Fruta: manzana
- Pan blanco ecológico

P: 13,50%, G: 32,69%, HC: 53,81%, Az: 26,59gr
Sal: 2,13gr, AGS: 6,49gr, 740,78 Kcal

15

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao frito v2
- Patatas a lo pobre al horno con pimientos
- Fruta: pera
- Pan blanco ecológico

P: 13,12%, G: 41,01%, HC: 45,87%, Az: 28,43gr
Sal: 2,75gr, AGS: 3,70gr, 653,76 Kcal

16

- Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Tomate aliñado
- Fruta: mandarina
- Pan ecológico Integral 100%

P: 14,26%, G: 32,12%, HC: 53,62%, Az: 25,00gr
Sal: 1,10gr, AGS: 3,36gr, 708,38 Kcal

17

- Arroz hervido con tomate
- Hamburguesa de ternera 100% al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Fruta: manzana
- Pan blanco ecológico

P: 16,43%, G: 28,33%, HC: 53,25%, Az: 23,85gr
Sal: 1,56gr, AGS: 6,03gr, 706,82 Kcal

20

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones
- Merluza guisada en salsa verde
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- Pan blanco ecológico

P: 17,19%, G: 23,45%, HC: 59,36%, Az: 39,15gr
Sal: 1,30gr, AGS: 2,45gr, 628,28 Kcal

21

- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco
- Espirales con tomate y atún v1
- Fruta: manzana
- Pan blanco ecológico

P: 12,97%, G: 26,07%, HC: 60,95%, Az: 29,33gr
Sal: 2,26gr, AGS: 2,48gr, 577,27 Kcal

22

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Menestra de zanahoria y brocoli hervida
- Fruta: naranja
- Pan blanco ecológico

P: 14,14%, G: 37,72%, HC: 48,14%, Az: 26,60gr
Sal: 3,12gr, AGS: 4,54gr, 753,42 Kcal

23

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta: plátano
- Pan ecológico Integral 100%

P: 15,67%, G: 40,60%, HC: 43,74%, Az: 42,87gr
Sal: 1,73gr, AGS: 3,89gr, 642,87 Kcal

24

- Arroz guisado con pollo v.1
- Omelet
- Lechuga aliñada
- Fruta: mandarina
- Pan blanco ecológico

P: 14,19%, G: 38,42%, HC: 47,38%, Az: 18,03gr
Sal: 1,20gr, AGS: 4,07gr, 631,83 Kcal

27

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1
- Bacalao al horno con ajitos v3
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- Pan blanco ecológico

P: 13,94%, G: 35,16%, HC: 50,90%, Az: 39,61gr
Sal: 2,92gr, AGS: 3,47gr, 635,38 Kcal

28

- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
- Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1
- Fruta: manzana
- Pan blanco ecológico

P: 12,88%, G: 32,25%, HC: 54,87%, Az: 26,60gr
Sal: 1,71gr, AGS: 4,65gr, 637,22 Kcal

29

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1
- Omelet
- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca
- Fruta: naranja
- Pan blanco ecológico

P: 18,07%, G: 32,80%, HC: 49,13%, Az: 22,86gr
Sal: 2,08gr, AGS: 2,85gr, 576,50 Kcal

30

- Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, maíz y queso fresco
- Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate
- Arroz hervido v.1
- Fruta: manzana
- Pan ecológico Integral 100%

P: 15,22%, G: 35,41%, HC: 49,37%, Az: 26,35gr
Sal: 2,35gr, AGS: 5,98gr, 749,37 Kcal

31

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Salteado de calabacín y champiñones
- Fruta: pera
- Pan blanco ecológico

P: 14,41%, G: 32,50%, HC: 53,09%, Az: 30,66gr
Sal: 1,49gr, AGS: 3,35gr, 729,55 Kcal

 F. Cáscara /
  Aplo /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)



Menú Enero 2025

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

30	31	1	2	3
<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Sopa de arroz con verduras y tortilla francesa. Fruta fresca.</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Ensalada templada con brotes tiernos, calabaza asada, queso feta, nueces y vinagreta de miel y mostaza. Brochetas de pollo a la plancha. Fruta fresca.</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Pavo relleno de espinacas y mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con verduras y patatas asadas. Fruta fresca.</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con verduras gratinadas. Fruta fresca.</p>
<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca.</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de salmón casera con espinacas rehogadas. Fruta fresca.</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Huevos revueltos con champiñones y jamón. Fruta fresca.</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Brócoli gratinado. Brochetas de atún y gambas. Fruta fresca.</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Fajita integral con aguacate, huevo cocido rallado y atún. Fruta fresca.</p>
<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena de pollo, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca.</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla de espinacas con jamón cocido. Fruta fresca.</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Merluza al horno con guisantes salteados con cebolla y zanahoria. Fruta fresca.</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes. Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón serrano. Fruta fresca.</p>
<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Tortilla rellena de canónigos, tomate y aguacate. Fruta fresca.</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Calabacín relleno de pollo, tomate y mozzarella. Fruta fresca.</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con espárragos y verduras salteados. Fruta fresca.</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria, cebolla y taquitos de jamón. Fruta fresca.</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.</p>

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.