

CENAS RECOMENDADAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pescado al horno con verduras	Hervido de judías y pechuga de pollo a la plancha	Arroz blanco con tortilla	Crema de verduras y lomo de cerdo a la plancha	Ensalada completa y sopa
Pescado al horno con verduras y patatas asadas	Ensalada con tortilla de patatas	Crema de champiñón y ternera a la plancha	Ensalada de pasta completa con huevo duro y queso	Puré de verduras y merluza hervida
Pollo al horno con verduras	Hervido de verduras con salmón a la plancha	Revuelto de verduras	Pescado al horno con verduras y patatas asadas	Crema de verduras con pavo a la plancha
Hervido de verduras y tortilla	Ensalada completa y pechuga de pollo empanada	Puré de verduras y merluza hervida	Pasta con verduras	Pescado a la plancha con verduras asadas
Crema de verduras y ternera a la plancha	Hervido de pescado verduras y patatas	Tortilla con ensalada	Crema de verduras y huevo duro	Ensalada completa y sopa de pescado
Pescado al horno con patatas asadas	Ensalada completa con huevo duro y queso	Ensalada de atún con tomate	Puré de verduras y tortilla	Pechuga de pollo y hervido de verduras con patata

DESAYUNO SALUDABLE: Lácteo + cereal (integral y sin azúcar) + fruta natural

ALMUERZOS Y MERIENDAS: introducir frutas frescas, lácteos sin azúcar, cereales integrales o frutos secos para evitar otros alimentos más calóricos que quitarán el hambre (que no son nutritivos y aportarán calorías vacías).



Una alimentación
saludable

evita enfermedades futuras



CEREAL



LÁCTEO

FRUTA

Recomendamos hacer atractivo todo lo relacionado con la gastronomía a los más pequeños: que disfruten comprando fruta, ayudando a hacer la ensalada en casa lavando la lechuga (por ejemplo) o descubrir lo que es cascar un huevo. Que se diviertan experimentando agradables sensaciones relacionadas con la comida, ayudando a hacer de la dieta mediterránea una buena base en cuanto a su educación culinaria.