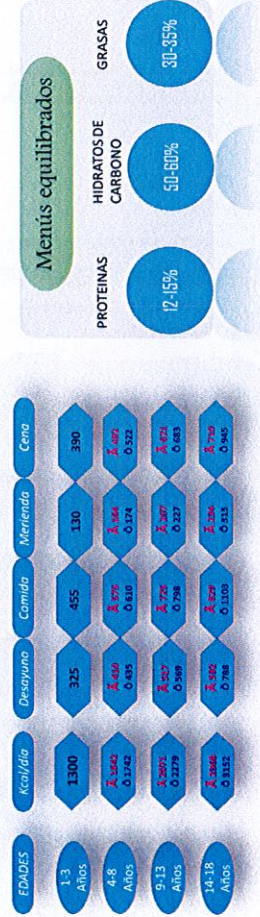


SUGERENCIAS PARA CASA

Edad	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
1ª	Desayuno: Luche con tostada integral, frutas secas y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Tomate partido, boquerones rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Luche con tostada integral de integral y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Vaso de leche con cereales integrales. Cena: Sopa de verduras, papitas de espárragos, pan y fruta.	Desayuno: Luche con cereales integrales, frutas secas y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Sopa de verduras, leguajo al horno, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azucar y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Sopa de verduras, leguajo al horno, pan y fruta.
2ª	Desayuno: Luche con cereales y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Luche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Luche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azucar y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Sopa de verduras, papitas de espárragos, pan y fruta.
3ª	Desayuno: Mencionada de frutas. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Luche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Luche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azucar y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Sopa de verduras, papitas de espárragos, pan y fruta.
4ª	Desayuno: Luche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Luche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Luche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azucar y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Sopa de verduras, papitas de espárragos, pan y fruta.
5ª	Desayuno: Luche con cereales integrales, cacao en polvo sin azucar y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Luche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Luche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azucar y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Sopa de verduras, papitas de espárragos, pan y fruta.
6ª	Desayuno: Mencionada de frutas. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Luche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Luche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azucar y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Sopa de verduras, papitas de espárragos, pan y fruta.
7ª	Desayuno: Luche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Luche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Luche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Crema de calabacín, Abrojos rebozados, pan y fruta.	Desayuno: Yogur natural con cereales integrales, cacao en polvo sin azucar y fruta. Almuerzo: Sandwich de pan integral de jamon serrano. Merienda: Bocado. Cena: Sopa de verduras, papitas de espárragos, pan y fruta.

RANGOS DE ENERGIA RECOMENDADOS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD



COLEGIO

SAN PEDRO APOSTOL



MENÚ CURSO 2019 - 2020

AGUA

ACEITES SALUDABLES

GRANOS INTEGRALES

PROTEINAS SALUDABLES

VEGETALES

FRUTAS

Bebe agua, té o café, evitando adicionales azúcar. Limita la leche y los lácteos (1-2 al día) y huye de los zumos, especialmente si bienen azúcar añadido.

Utiliza gran variedad de granos (cereales) integrales. Por ejemplo: pan, pan y arroz en su versión integral. Evita los cereales "refinados" y los granos refinados (arroz y pan blanco).

Elige legumbres, pescado, carne de ave y frutos secos sin sal, preferiblemente. Evita el consumo de carnes rojas y queso. Limita el consumo de carnes rojas y queso. Evita carnes procesadas como los embutidos y carnes grasas como la panceta.

Use aceites saludables y de producción local tanto de semillas como de frutos secos. Evite los aceites refinados y en su mayoría (de oliva o girasol). Limita las grasas margarina. Evite las grasas trans.

Cuantos más vegetales y de mayor variedad, mejor. Varía en la forma de prepararlos y distribúlos de la temporalidad de las verduras.

Come mucha fruta, de todos los colores que puedas y procura que sea de temporada.