

# Menú mensual

Confeccionado por nuestro Departamento de Nutrición

## ARTÍCULO MES DE FEBRERO: OBESIDAD INFANTIL

La obesidad significa tener demasiada grasa corporal. No es lo mismo que sobrepeso, lo cual significa que el peso de un niño está en un rango superior al de los niños de la misma edad y estatura. Cuando los niños comen más alimento de lo que su cuerpo necesita para la actividad y el crecimiento normales, las calorías adicionales se almacenan en los adipocitos para su uso posterior. Los comerciales de televisión y otros anuncios en pantallas pueden conducir a la elección de alimentos poco saludables. La mayoría de las veces, los alimentos en anuncios dirigidos a los niños son ricos en azúcar, sal o grasas.



## SUGERENCIAS PARA CENAR



	<b>1</b> Pure con pesacdo blanco	<b>2 y 28</b> Pollo asado y brócoli	<b>3</b> Ternera con verduras	<b>4</b> Ensalada con huevo,
<b>7</b> Tortilla francesa con calabacín.	<b>8</b> Puré y pescado	<b>9</b> Huevo cocido con pisto	<b>10</b> Pavo con ensalada	<b>11</b> Verdura y pescado.
<b>14</b> Verdura y pollo	<b>15</b> Verdura y tortilla francesa	<b>16</b> Ternera y ensalada	<b>17</b> Verduras con pescado.	<b>18</b> Ensalada con atún.
<b>21</b> Pescado y ensalada	<b>22</b> Ensalada con huevo.	<b>23</b> Verdura y pollo	<b>24</b> Crema verduras con pavo	<b>25</b> Sopa y ternera

## SUGERENCIAS PARA DESAYUNAR Y MERENDAR

### Lácteos

Leche, yogur, queso, requesón, cuajada.

### Cereales

Pan de barra o tostado, copos de avena o copos inflados sin azúcar añadido (trigo, maíz, arroz...)

### Frutas

Fruta fresca entera. Zumos de fruta natural.

### Otros

Miel. Cacao en polvo (sin azúcar). Aceite de oliva. Atún. Carne magra.



# Restauración Escolar Menú mensual Febrero 2022

Albie

