

Menú mensual

Confeccionado por nuestro Departamento de Nutrición

ARTÍCULO MES DE MAYO : IMPORTANCIA DE LA FIBRA EN EDAD INFANTIL.



La fibra es un nutriente necesario que la mayoría de los niños no consumen en cantidades suficientes todos los días. La fibra nos ayuda a sentirnos saciados y a que las cosas vayan por buen camino en el aparato digestivo. Una dieta que incorpora buenas fuentes de fibra puede ayudar a evitar el estreñimiento. Además, estos alimentos constituyen buenas fuentes de nutrientes y vitaminas que, a su vez, pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, determinados tipos de cáncer y obesidad. Las fuentes de fibra las encontramos en las verduras, frutas, Arvejas y guisantes, frutos secos, judías, pan y cereales integrales.

SUGERENCIAS PARA CENAR



2	3	4	5	6
Ensalada con pollo	Verduras salteadas y	verduras y pescado azul	Ternera con verduras	Ensalada y tortilla
9	10	11	12	13
Pasta con tomate natural	Puré con pollo a la plancha	Ternera con verduras	Tortilla con jamón	Verduras con pescado blanco
16	17	18	19	20
Ensalada mas pollo	Sopa con tortilla	Ensalada mixta con atún	Verduras con ternera	Verduras con pescado blanco
23 y 31	24	25	26	27
Puré con pescado	Ensalada con jamoncitos de	Verduras con pesacdo azul	Ternera con verduras	Tortilla francesa con pavo

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 Mayo 2022

Albie

