



## RECOMENDACIONES

LA BEBIDA PRINCIPAL SERÁ AGUA.




LOS CEREALES PREFERIBLEMENTE SERÁN INTEGRALES .

FOMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE .

HACER PARTÍCIPES A LOS NIÑOS EN LA ELECCIÓN Y PREPARACIÓN DE LAS CENAS.



## EJEMPLOS DE CENAS

- 
- 
- JUDÍAS VERDES CON PATATA,ZANAHORIA Y HUEVO DURO.
  - CREMA DE CALABACÍN CON LENGUADO A LA PLANCHA Y REBANADA DE PAN INTEGRAL .
  - ENSALADA CON PASTA INTEGRAL, TOMATE, ZANAHORIA RALLADA Y ATÚN.
  - PAVO A LA PLANCHA + ARROZ CON TOMATES CHERRYS Y MAÍZ .
  - ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO+ HUMUS CON PAN INTEGRAL O PALITOS DE ZANAHORIA( MAYORES DE 6 AÑOS) .
  - ENSALADA VARIADA + TORTILLA DE BRÓCOLI.
  - SALTEADO DE VERDURAS CON PATATA + ROSADA A LA PLANCHA
- 
- 