

DESDE SERUNION QUEREMOS SEGUIR
ASESORANDO A LAS FAMILIAS DE LOS
USUARIOS DEL COMEDOR ESCOLAR
EN...

COMO COMER EN CASA

DESAYUNO



Empezar el día con energía es fundamental. Por lo que se recomienda tomar un lácteo semidesnatado, ya sea yogur bajo en azúcar o leche, acompañado de cereales integrales (pan integral o cereales de desayuno integrales). Es una buena opción complementar el desayuno con una pieza de fruta. Evitar tomar bollería industrial.

ALMUERZO



A mitad mañana podemos optar por tomar un bocadillo integral o tostada de pan integral con: hummus, aguacate, queso fresco, jamón serrano, crema de cacahuete, aceite de oliva...o incluso combinarlas.

COMIDA



Debemos de basarnos en el nutriplato para elaborar el menú al mediodía. Este deberá constar de verdura, hidrato de carbono (arroz, pasta, legumbres o patata) y proteína (carne, pescado o huevo). Todo ello acompañado con fruta de postre y agua para beber. Evitar tomar bebidas azucaradas.

MERIENDA



En la merienda podemos escoger un lácteo y acompañarlo con cereales integrales, fruta o frutos secos. No es necesario tomar todos estos alimentos en este ingesta, los podemos combinar y variar a lo largo de la semana.

CENA



Para acabar el día debemos de seguir la misma pauta que para la comida, el nutriplato. Debemos acompañar la verdura con hidrato de carbono y proteína. Lo importante es combinar estos tres grupos sin comer en exceso y controlando cantidades.



Plan Nutricional



L U N E S

DESAYUNO: vaso de leche con tostada con aceite de oliva y tomate

ALMUERZO: bocadillo de atún y olivas

COMIDA: lentejas con verduras y jamón serrano

MERIENDA: yogur natural con pistachos y fresas

CENA: crema de verdura y patata con dorada al horno

M A R T E S

DESAYUNO: yogur natural con cereales integrales y plátano

ALMUERZO: tosta de aguacate y queso fresco

COMIDA: espaguetis con dados de pimiento y cebolla con taquitos de salmón

MERIENDA: vaso de leche con cereales integrales

CENA: menestra de verduras y patata con ternera a la plancha

M I É R C O L E S

DESAYUNO: vaso de leche con tostada con mantequilla

ALMUERZO: bocadillo vegetal (lechuga, tomate y queso fresco)

COMIDA: guisado de patata con zanahoria, calabacín y pollo

MERIENDA: yogur natural con frambuesas y arándanos con nueces

CENA: tosta de tortilla de espinacas y cebolla

J U E V E S

DESAYUNO: yogur natural con manzana y cereales integrales

ALMUERZO: tosta de hummus

COMIDA: ensalada con sopa de pescado con fideos

MERIENDA: vaso de leche con bizcocho casero

CENA: hervido de verdura y patata con pavo en salsa de tomate

V I E R N E S

DESAYUNO: vaso de leche con tostada con queso fresco

ALMUERZO: bocadillo de jamón serrano y tomate

COMIDA: arroz caldoso con pollo y verdura

MERIENDA: yogur natural con semillas y frutos secos

CENA: ensalada de tomate con tortilla de patata

S Á B A D O

DESAYUNO: yogur natural con cereales integrales y pera

ALMUERZO: tosta con crema de cacahuete

COMIDA: lubina con verduras al papillote y patata al horno

MERIENDA: vaso de leche con tosta con aguacate

CENA: hamburguesa completa con queso, lechuga, tomate y cebolla

D O M I N G O

DESAYUNO: vaso de leche con tortitas de plátano y avena

ALMUERZO: tosta con aceite de oliva y sal

COMIDA: ensalada con fideua de marisco

MERIENDA: plátano y fresas con frutos secos

CENA: fajitas de verduras con tiras de pollo