

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