

Menú mensual

Confeccionado por nuestro Departamento de Nutrición

ARTÍCULO MES DE DICIEMBRE: CONSEJOS GENERALES DE ALIMENTACIÓN



La Organización Mundial de la Salud aconseja:

1. Priorizar los alimentos de origen vegetal.
2. Tomar dos o tres piezas de fruta y un par de raciones de verdura al día.
3. Tomar diversas veces al día pan, pasta, arroz u otros cereales, preferentemente integrales.
4. Sustituir la carne grasa y los derivados cárnicos por legumbres, pescado, huevos y carnes magras.
5. Priorizar los aceites vegetales (preferiblemente aceite de oliva virgen) respecto de la mantequilla y la nata (grasas de origen animal).
6. Tomar poca sal y alimentos salados, y escoger sal yodada.
7. Minimizar el consumo de azúcar, alimentos y bebidas azucaradas.

SUGERENCIAS PARA CENAR



3	4	5	6	7
Ensalada y tortilla	Verdura y pescado	Puré y lomo a la plancha	Festivo	Festivo
10	11	12	13	14
Ternera y ensalada	Verdura y pescado.	Guisantes con jamón	Judías verdes con huevo cocido	Parrillada de verdura y queso
17	18	19	20	21
Ensalada y pescado azul	Pasta integral con espinacas	Ensalada y pescado	Puré y tortilla	Sopa y pescado

SUGERENCIAS PARA DESAYUNAR Y MERENDAR



Lácteos

Leche, yogur, queso, requesón, cuajada.

Cereales

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

Frutas

Fruta fresca entera. Frutas desecadas. Frutos secos. Aguacate.

Otros

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

Restauración Escolar Menú mensual Mes Diciembre 2018

Albie

