

**Disfruta de la fruta,
come sano**

Elige habitualmente fruta fresca como postre, alternando su consumo con el de lácteos. Reserva los dulces y pasteles para ocasiones especiales. Es necesario comer frutas y verduras para crecer sano.

¡LLEGUEMOS A 5!



LUNES

1

- **Patatas con chorizo**
Hidr: 30,2 Prot: 8,7 Cal: 225,4 Lípidos: 7,6
- **Pollo asado en su jugo con pimientos**
Hidr: 0,0 Prot: 13,9 Cal: 134,2 Lípidos: 8,7
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

8

- **Sopa de cocido**
Hidr: 17,6 Prot: 5,9 Cal: 102,9 Lípidos: 3,3
- **Lomo con patatas**
Hidr: 9,5 Prot: 12,7 Cal: 262,1 Lípidos: 19,3
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

15

- **Arroz a la jardinera**
Hidr: 43,3 Prot: 4,9 Cal: 224,5 Lípidos: 3,7
- **Escalope de cerdo con lechuga**
Hidr: 7,2 Prot: 13,1 Cal: 206,1 Lípidos: 13,9
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

22

- **Lentejas**
Hidr: 20,6 Prot: 11,0 Cal: 161,1 Lípidos: 4,0
- **Croquetas con lechuga**
Hidr: 18,3 Prot: 3,6 Cal: 158,9 Lípidos: 7,9
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

29

MARTES

2

- **Espirales**
Hidr: 38,6 Prot: 7,3 Cal: 252,2 Lípidos: 7,6
- **San jacobito con lechuga**
Hidr: 20,2 Prot: 3,3 Cal: 181,0 Lípidos: 13,6
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

9

- **Alubias blancas**
Hidr: 17,9 Prot: 10,0 Cal: 146,7 Lípidos: 3,9
- **Escalopín de pollo con lechuga**
Hidr: 7,8 Prot: 17,0 Cal: 208,1 Lípidos: 12,3
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

16

- **Alubias pintas**
Hidr: 18,1 Prot: 11,1 Cal: 151,1 Lípidos: 3,6
- **Filete de ternera con patatas fritas**
Hidr: 0,0 Prot: 14,5 Cal: 110,0 Lípidos: 5,8
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

23

- **Judías verdes con patatas**
Hidr: 12,6 Prot: 3,3 Cal: 95,9 Lípidos: 4,0
- **Jamón fresco en piperrada**
Hidr: 2,9 Prot: 12,0 Cal: 184,8 Lípidos: 14,1
- **Helado**
Hidr: 14,7 Prot: 2,8 Cal: 124,2 Lípidos: 6,0

30

MIÉRCOLES

3

- **Judías verdes con patatas**
Hidr: 12,6 Prot: 3,3 Cal: 95,9 Lípidos: 4,0
- **Albóndigas con tomate**
Hidr: 9,1 Prot: 6,0 Cal: 155,8 Lípidos: 10,7
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

10

- **Menestra**
Hidr: 11,7 Prot: 4,0 Cal: 94,1 Lípidos: 3,6
- **Salchichas entomatadas con pasta al dente**
Hidr: 2,6 Prot: 8,4 Cal: 215,0 Lípidos: 19,0
- **Danissimo**
Hidr: 14,4 Prot: 5,9 Cal: 118,1 Lípidos: 4,1

17

- **Macarrones**
Hidr: 38,6 Prot: 7,3 Cal: 252,2 Lípidos: 7,6
- **Muslo de pollo asado con calabacín**
Hidr: 0,0 Prot: 14,4 Cal: 146,2 Lípidos: 9,8
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

24

- **Spaghettis**
Hidr: 39,9 Prot: 7,1 Cal: 256,6 Lípidos: 7,5
- **Hamburguesas en salsa vegetal**
Hidr: 9,9 Prot: 6,3 Cal: 162,1 Lípidos: 10,9
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

31

JUEVES

4

- **Lentejas**
Hidr: 20,6 Prot: 11,0 Cal: 161,1 Lípidos: 4,0
- **Pechuga pavo a la plancha con champiñón**
Hidr: 0,0 Prot: 15,5 Cal: 119,2 Lípidos: 6,3
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

11

- **Paella**
Hidr: 42,0 Prot: 8,6 Cal: 262,0 Lípidos: 6,9
- **Merluza a la romana con lechuga**
Hidr: 5,8 Prot: 16,0 Cal: 149,1 Lípidos: 7,1
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

18

- **Puré de verdura**
Hidr: 25,7 Prot: 4,5 Cal: 142,0 Lípidos: 2,3
- **Pizza con lechuga**
Hidr: 16,3 Prot: 7,9 Cal: 184,3 Lípidos: 9,7
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

25

- **Garbanzos**
Hidr: 22,2 Prot: 9,9 Cal: 170,3 Lípidos: 5,7
- **Merluza a la mediterránea**
Hidr: 2,2 Prot: 13,5 Cal: 104,5 Lípidos: 4,7
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

31

VIERNES

5

- **Arroz con tomate**
Hidr: 43,0 Prot: 4,3 Cal: 220,1 Lípidos: 3,6
- **Tortilla de bacalao**
Hidr: 0,4 Prot: 12,6 Cal: 159,6 Lípidos: 12,7
- **Zumo de frutas**
Hidr: 17,9 Prot: 1,1 Cal: 79,1 Lípidos: 0,4

12

- **Garbanzos**
Hidr: 22,2 Prot: 9,9 Cal: 170,3 Lípidos: 5,7
- **Tortilla de patata con tomate fresco**
Hidr: 1,1 Prot: 0,3 Cal: 14,8 Lípidos: 1,1
- **Pastelito**
Hidr: 25,4 Prot: 1,2 Cal: 147,6 Lípidos: 4,6

19

- **Crema de espinacas**
Hidr: 22,7 Prot: 5,0 Cal: 132,2 Lípidos: 2,4
- **Tortilla de patata con lechuga**
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- **Melocotón en almíbar**
Hidr: 4,7 Prot: 0,1 Cal: 19,3 Lípidos: 0,0

26

- **Arroz con tomate**
Hidr: 43,0 Prot: 4,3 Cal: 220,1 Lípidos: 3,6
- **Tortilla de patata con lechuga**
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- **Melocotón en almíbar**
Hidr: 4,7 Prot: 0,1 Cal: 19,3 Lípidos: 0,0

Frutas y verduras: cinco al día

Una de las asignaturas pendientes de nuestra alimentación sigue siendo comer frutas y verduras. La campaña "5 al día" fue creada por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, al amparo de la OMS y de la FAO, en respuesta a este bajo consumo.

Has de tener presente que estos alimentos son **esenciales**, en especial para el correcto desarrollo de tus hijos e hijas, y que la mejor manera de que aprendan a comer frutas y verduras es que vean a los adultos que les rodean consumir estos alimentos.

Para una alimentación saludable, come 5 o más todos los días:

FRUTA: 3 o más al día

VERDURAS Y HORTALIZAS: 2 o más cada día

FRUTOS SECOS Y FRUTAS DESECADAS: Alguna vez a la semana

¿Y cómo hacerlo en el día a día?

¡No es tan complicado! Basta con introducir algo de verdura como ingrediente del primer plato y/o acompañamiento de los segundos en las principales comidas, así como 3 piezas de fruta cada día. Recogemos varias opciones para elegir una de ellas en 5 momentos del día:

DESAYUNO..... 1 fruta o 1 zumo natural

MEDIA MAÑANA 1 fruta o 1 zumo natural

COMIDA..... 1 ensalada o 1 plato de verduras u hortalizas o

La guarnición de verduras y hortalizas de los segundos platos o

1 fruta de postre

MERIENDA..... 1 fruta o 1 macedonia de frutas o 1 zumo natural

CENA Igual que la comida

Hay frutas y verduras que se dan mejor en una época del año que en otras, en su temporada. Entonces tienen mejor aspecto, saben mejor y, lo que es más importante, tienen todos sus nutrientes.

Te damos cinco razones para comer frutas y verduras:

1. Contienen gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes
2. Regulan los procesos del organismo
3. Aportan agua y son interesantes por su aporte de nutrientes y baja densidad calórica
4. Previenen enfermedades crónicas que aparecen en la edad adulta, como estreñimiento, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y cáncer
5. Se disfrutan en cualquier época del año y hay una gran variedad

¿Cómo podemos promocionar el consumo de las frutas y verduras?:

- Ofreciendo la máxima variedad de frutas y verduras
- Dejando las frutas y verduras al alcance de los niños (en frutereros encima de la mesa, preparándoles trozos de fruta para comer mientras hacen los deberes...)
- Comenzando el día ofreciéndoles una fruta troceada, en zumo, en batido o licuada junto con otras frutas y hortalizas
- Promoviendo el consumo de frutas en tomas como la media mañana y la merienda (se pueden crear recreos en los que sólo se permita a los alumnos comer fruta)
- Dejando que los niños participen en la compra de frutas y verduras y en la cocina
- Creando recetas imaginativas y atractivas que contengan estos alimentos (pizzas y sándwiches vegetales, lasañas y canelones de verduras, tortillas de verduras, compotas de frutas, brochetas...).

¡No olvides incluirlas cada día en su alimentación!