

**Disfruta de la comida
y ponte en movimiento**

*Intenta comer alimentos diferentes
cada día para gozar de una alimentación
variada y disfrutar de ella. Si comes
con alegría, estarás bien todo el día.*

*Estar en forma es importante para tener
un corazón sano y unos huesos fuertes,
así que haz ejercicio. ¡No tienes que ser
un atleta para ponerte en marcha!*



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

- **Arroz con tomate**
Hidr: 43,0 Prot: 4,3 Cal: 220,1 Lípidos: 3,6
- **Estofado de pavo con champiñón**
Hidr: 10,1 Prot: 16,2 Cal: 189,2 Lípidos: 9,4
- **Fruta fresca**
Hidr: 0,0 Prot: 1,4 Cal: 16,3 Lípidos: 1,2

2

- **Puré de zanahoria**
Hidr: 26,6 Prot: 4,3 Cal: 144,7 Lípidos: 2,3
- **Albóndigas con tomate**
Hidr: 9,1 Prot: 6,0 Cal: 155,8 Lípidos: 10,7
- **Pastelito**
Hidr: 25,4 Prot: 1,2 Cal: 147,6 Lípidos: 4,6

3

- **Coditos**
Hidr: 38,6 Prot: 7,3 Cal: 250,9 Lípidos: 7,6
- **San jacobó 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

4

- **Garbanzos**
Hidr: 22,2 Prot: 9,9 Cal: 170,3 Lípidos: 5,7
- **Salchichas con patatas chips**
Hidr: 0,5 Prot: 7,9 Cal: 203,3 Lípidos: 18,9
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

7

- **Puré de verdura**
Hidr: 25,7 Prot: 4,5 Cal: 142,0 Lípidos: 2,3
- **Pescado en salsa**
Hidr: 5,3 Prot: 15,0 Cal: 114,4 Lípidos: 3,9
- **Zumo de frutas**
Hidr: 17,9 Prot: 1,1 Cal: 79,1 Lípidos: 0,4

8

- **Alubias blancas**
Hidr: 17,9 Prot: 10,0 Cal: 146,7 Lípidos: 3,9
- **Croquetas con jamón**
Hidr: 20,7 Prot: 8,5 Cal: 206,1 Lípidos: 9,9
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

9

- **Arroz con tomate**
Hidr: 43,0 Prot: 4,3 Cal: 220,1 Lípidos: 3,6
- **Jamón fresco con puré de patata**
Hidr: 4,8 Prot: 12,1 Cal: 183,0 Lípidos: 12,8
- **Yogur de sabores**
Hidr: 9,0 Prot: 1,4 Cal: 46,6 Lípidos: 0,6
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

10

- **Judías verdes con patatas**
Hidr: 12,6 Prot: 3,3 Cal: 95,9 Lípidos: 4,0
- **Escalopín de pollo con tomate fresco**
Hidr: 7,8 Prot: 17,0 Cal: 208,1 Lípidos: 12,3
- **Fruta fresca**
Hidr: 1,1 Prot: 0,3 Cal: 14,8 Lípidos: 1,1
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

11

- **Tallarines**
Hidr: 39,9 Prot: 7,1 Cal: 256,6 Lípidos: 7,5
- **Merluza a la romana con lechuga**
Hidr: 5,8 Prot: 16,0 Cal: 149,1 Lípidos: 7,1
- **Petit-suisse**
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- **Petit-suisse**
Hidr: 8,6 Prot: 4,1 Cal: 70,6 Lípidos: 2,2

14

- **Arroz tres delicias**
Hidr: 44,2 Prot: 8,9 Cal: 251,6 Lípidos: 5,6
- **Hamburguesas c/ tomate con patatas parisinas**
Hidr: 9,1 Prot: 6,0 Cal: 155,8 Lípidos: 10,7
- **Yogur de sabores**
Hidr: 9,8 Prot: 1,2 Cal: 98,7 Lípidos: 6,0
- **Yogur de sabores**
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

15

- **Macarrones**
Hidr: 38,6 Prot: 7,3 Cal: 252,2 Lípidos: 7,6
- **Merluza a la romana con lechuga**
Hidr: 5,8 Prot: 16,0 Cal: 149,1 Lípidos: 7,1
- **Fruta fresca**
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

16

- **Crema de calabacín**
Hidr: 23,2 Prot: 4,3 Cal: 132,9 Lípidos: 2,8
- **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

17

- **Lentejas**
Hidr: 20,6 Prot: 11,0 Cal: 161,1 Lípidos: 4,0
- **Tortilla de patata con tomate fresco**
Hidr: 15,2 Prot: 9,9 Cal: 186,3 Lípidos: 10,4
- **Fruta fresca**
Hidr: 1,1 Prot: 0,3 Cal: 14,8 Lípidos: 1,1
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

18

- **Paella**
Hidr: 42,0 Prot: 8,6 Cal: 262,0 Lípidos: 6,9
- **Pechuga pollo a la plancha con lechuga**
Hidr: 0,0 Prot: 15,5 Cal: 119,2 Lípidos: 6,3
- **Postre espec. fin de curso**
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- **Postre espec. fin de curso**
Hidr: 26,4 Prot: 3,6 Cal: 220,9 Lípidos: 11,2

21

- **Espirales**
Hidr: 38,6 Prot: 7,3 Cal: 252,2 Lípidos: 7,6
- **Escalope de cerdo con lechuga**
Hidr: 7,2 Prot: 13,1 Cal: 206,1 Lípidos: 13,9
- **Fruta fresca**
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- **Fruta fresca**
Hidr: 10,7 Prot: 1,0 Cal: 49,1 Lípidos: 0,2

22

- **Puré de verdura**
Hidr: 25,7 Prot: 4,5 Cal: 142,0 Lípidos: 2,3
- **Pollo asado en su jugo con lechuga**
Hidr: 0,0 Prot: 13,9 Cal: 134,2 Lípidos: 8,7
- **Donuts**
Hidr: 0,6 Prot: 0,6 Cal: 15,6 Lípidos: 1,2
- **Donuts**
Hidr: 25,4 Prot: 1,2 Cal: 147,6 Lípidos: 4,6

23

24

25

28

29

30

31

32

10 Recomendaciones fundamentales para niños y adolescentes

- 1. Come alimentos variados a lo largo del día.**
Consumir alimentos variados todos los días es la mejor receta para gozar de buena salud. No hay alimentos “buenos” o “malos”, simplemente asegúrate de que consigues un equilibrio adecuado y come una gran variedad de alimentos.
- 2. Comienza todos los días con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.**
Es importante dormir las horas necesarias y levantarse con tiempo suficiente para desayunar. Saltarse comidas y en especial el desayuno, puede provocar un hambre descontrolada, que muchas veces lleva a comer en exceso.
- 3. Reparte las comidas en 4 o 5 comidas durante el día.** (Desayuno/media mañana, comida, merienda y cena).
- 4. Bebe un montón.** Al día 1,5 a 2 litros de agua. Cuidado con el alcohol que no alimenta y además engorda.
*Tienes que beber muchos líquidos porque más del 50% de tu cuerpo está formado por agua. Se necesitan por lo menos 6 vasos de líquidos al día, e incluso más si hace mucho calor o haces ejercicio.
El agua y la leche son excelentes, pero también es divertido variar.*
- 5. Modera las cantidades de alimentos,** así mantendrás el peso adecuado, evitarás la obesidad y sus consecuencias. Disminuye los fritos, rebozados y alimentos grasos.
- 6. Aumenta el consumo de frutas y verduras.** Tomarás vitaminas, minerales y muy pocas calorías.
- 7. Disminuye el consumo de grasas animales, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.**
- 8. No “piques” entre horas.** Ten a mano frutas u hortalizas para cuando tengas hambre.
Picar entre comidas aporta energía y nutrientes. Asegúrate de que tus elecciones son variadas para mantener el equilibrio de tu dieta, y no comas demasiado, sino no tendrás hambre a la hora de la comida.
- 9. ¡Muévete! Haz ejercicio moderado y a diario, en vez de intenso y esporádico. ¡Te sentirás mejor!**
*Intenta hacer algo de deporte cada día y asegúrate de que te gusta para que seas constante y no dejes de hacerlo.
Si tomas demasiadas calorías y no haces ejercicio puedes engordar. El ejercicio físico moderado te ayudará a quemar las calorías que te sobran.*
- 10. Comer también debe ser un placer,** ya que no comemos sólo por necesidad física, sino también lo hacemos para disfrutar. Por lo tanto es importante a la hora de elegir una dieta equilibrada que te apetezca comerla y que incluyas aquellos alimentos que estés acostumbrado a comer.

RECUERDA QUE

Alimentarse de forma equilibrada y saludable merece la pena. Es una de las cosas más útiles que podemos hacer para sentirnos bien, para cuidarnos, para mejorar nuestra salud y para prevenir enfermedades.

Lo que nuestros niños coman hoy determinará su futuro.