

Consejos Nutricionales para una dieta equilibrada

Para que la alimentación de sus hijos sea sana y equilibrada, la dieta debe ser lo mas variada posible, consumiendo diariamente alimentos de todos los grupos alimenticios, siguiendo las siguientes recomendaciones:

DESAYUNOS

Siempre un producto lácteo acompañado de un alimento rico en hidratos de carbono (pan, cereales, galletas). Fruta variada o zumos naturales.

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

Podrá incluir una fruta, un lácteo (actimel, yogur líquido, leche) o un hidrato con alimento proteico (bocadillo pequeño de jamón de york) evitando en la medida de lo posible los bocadillos de embutido graso y los dulces.

RECOMENDACIÓN PARA LAS CENAS

COMIDA		CENA	
Pasta/arroz	+ Carne	Verdura	+ Pescado
Pasta/arroz	+ Pescado	Verdura	+ Huevos
Pasta/arroz	+ Huevo	Verdura	+ Carne
Verdura	+ Carne	Pasta/arroz	+ Pescado
Verdura	+ Pescado	Pasta/arroz	+ Huevos
Verdura	+ Huevos	Pasta/arroz	+ Carne
Legumbres	+ Carne	Verdura	+ Pescado
Legumbres	+ Pescado	Verdura	+ Huevos
Legumbres	+ Huevos	Verdura	+ Carne



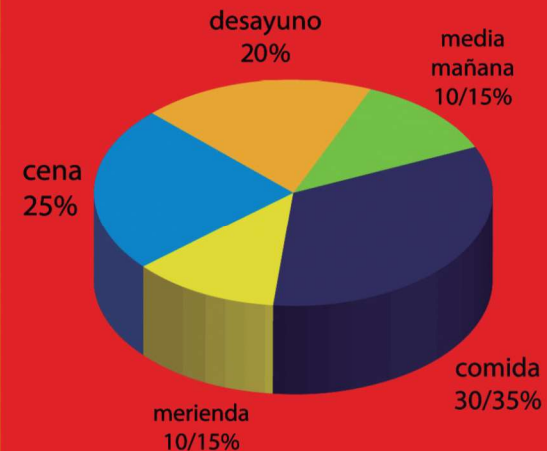
SERCLYM

SERCLYM empresa de comedores, ha sido elegida por la dirección del Colegio para realizar esta importante tarea.

¿Qué comemos hoy?



aportes de calorías



SERVICIO DE RESTAURACION A COLECTIVIDADES
SERCLYM, S.L

www.creciendoconclym.com