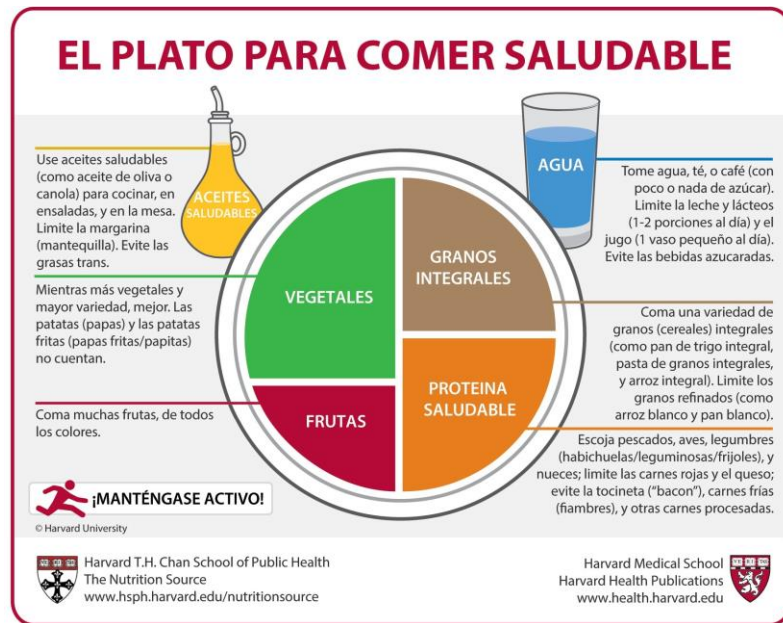


## Recomendaciones para los padres:

- La dieta cuanto más variada más equilibrada. **No cometa el error de no darle a su hijo los alimentos que a usted no le gusta.**
- Hay que limitar el consumo de productos de pastelería, chucherías, bollería, patatas fritas... por su riqueza en grasa saturada, grasas parcialmente hidrogenadas, ácidos grasos trans, colesterol y sal. **Estos productos tienen alto contenido energético y bajo valor nutritivo.**
- Evite el consumo de comidas preparadas/precocinados.
- Establecer un horario regular de comidas y realizar alguna de las comidas en familia: comer despacio y sin distracciones (TV, video, juegos). La hora de la comida tiene que ser lo más distendida y amena posible.



## Sugerencias:

- No se deje engañar por la publicidad. Los alimentos que se publicitan no son siempre los mejores desde el punto de vista nutricional.
- Cocine sano: reduzca los fritos e incremente los alimentos cocinados a la plancha, hervidos o asados. Acostúmbreles a los sabores naturales.



## Desayunos y Meriendas

A+100



A+100



## DESAYUNOS Y MERIENDAS ESCUELA INFANTIL LOS ÁNGELES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DESAYUNOS</b>				
Leche con Nesquik y galletas	Leche con Nesquik y plátano	Leche con Nesquik y tostada de pan con aceite	Leche con Nesquik y bizcocho	Leche con Nesquik y galletas
<b>Kcal: 278 H: 37,7 P: 7,3 L: 10,5</b>	<b>Kcal: 277 H: 45,2 P: 6,9 L: 6,8</b>	<b>Kcal: 297 H: 29,1 P: 6,7 L: 16,9</b>	<b>Kcal: 289 H: 39,5 P: 7,6 L: 11</b>	<b>Kcal: 278 H: 37,7 P: 7,3 L: 10,5</b>
<b>MERIENDAS</b>				
Yogur y Petit Suisse	Fruta y leche	Fiambre de pavo y quesitos	Fruta y leche	Bocatín de pavo
<b>Kcal: 101 H: 9,7 P: 6,5 L: 4,1</b>	<b>Kcal: 157 H: 21,3 P: 4,4 L: 5,4</b>	<b>Kcal: 241 H: 7,6 P: 16,2 L: 16,2</b>	<b>Kcal: 186 H: 28,1 P: 5,1 L: 5,2</b>	<b>Kcal: 225 H: 24,7 P: 14,8 L: 7,1</b>

Menú valorado por:

Existe a su disposición información sobre las sustancias causantes de alergias e intolerancias alimentarias, conforme al Reglamento nº1169/2011.

La valoración nutricional corresponde a la comida, escogiendo fruta como postre, si no se consume fruta se deberá complementar el menú con la merienda.

Kcal: kilocalorías / P: proteínas (g) / H: hidratos de carbono (g) / L: lípidos (g)

Valoración nutricional referida a la ingesta de un niño de 1-3 años, requerimientos de energía: 1.200 kcal/día

Referencia: Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid.

