

# Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	3 VERDURAS POLLO CON ARROZ	4 CREMA DE LEGUMBRES PESCADO AZUL CON VERDURAS	5 CREMA DE VERDURAS PESCADO BLANCO CON PASTA	6 SOPA HUEVOS CON ENSALADA
9 LEGUMBRES HUEVOS CON ENSALADA	10 PURÉ DE VERDURA PESCADO AZUL CON QUINOA	11 GUISANTES TERNERA CON VERDURAS	12 VERDURAS AL VAPOR PESCADO BLANCO CON PASTA	13
16	17	18	19 PASTA PESCADO BLANCO CON ENSALADA	20 SOPA DE VERDURAS POLLO CON COUS COUS
23 SOPA PESCADO BLANCO CON ENSALADA	24 LEGUMBRES HUEVOS CON PISTO	25 PURE DE VERDURA CARNE CON COUS COUS	26 ENSALADA PESCADO CON QUINOA	27 ARROZ PESCADO AZÚL VERDURITAS
30 PATATAS GUIADAS HUEVOS CON VERDURAS	31 CREMA DE VERDURA PESCADO BLANCO CON ARROZ			

## EL desayuno

La infancia es el momento ideal para instaurar este saludable hábito.

Con carácter orientativo, se aconseja que el 25% de la ingesta total de calorías diarias se haga por la mañana, por lo que el desayuno es una comida fundamental a la que debería prestarse la atención y el tiempo necesarios.

Un desayuno adecuado debe incluir: Fruta o zumos naturales, lácteos y cereales o derivados, como pan, galletas, cereales de desayuno... preferentemente integrales.

La bollería industrial debería limitarse mucho pues su aporte en grasas saturadas y azúcar es muy elevado.

