

# Menú Febrero 2024

## Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

29

- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo.
- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 16.26%, G: 29.42%, HC: 54.30%, Az: 27.22gr  
Sal: 0.78gr, AGS: 2.05gr, 480.84 Kcal

30

- Crema de calabaza, calabacín y boniato
- Salmón al horno con aceite de oliva
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas.
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 17.98%, G: 35.65%, HC: 46.37%, Az: 27.95gr  
Sal: 4.05gr, AGS: 3.26gr, 512.79 Kcal

31

- Arroz hervido con tomate
- Tilapia al horno al limón
- Guisantes al horno
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 8.98%, G: 20.40%, HC: 70.62%, Az: 16.33gr  
Sal: 1.02gr, AGS: 1.44gr, 420.30 Kcal

1

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín
- Tortilla de patata y calabacín
- Tomate aliñado
- Fruta
- Pan integral portillo 4

P: 13.16%, G: 40.33%, HC: 46.52%, Az: 15.23gr  
Sal: 0.52gr, AGS: 3.27gr, 520.53 Kcal

2

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro
- Macarrones con salsa de tomate y calabacín
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 11.53%, G: 31.71%, HC: 56.76%, Az: 19.94gr  
Sal: 1.06gr, AGS: 3.05gr, 462.17 Kcal

5

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Muslos de pollo en salsa
- Patatas panaderas\_3
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 20.83%, G: 25.87%, HC: 53.29%, Az: 19.39gr  
Sal: 0.81gr, AGS: 1.87gr, 454.50 Kcal

6

- Arroz guisado con pollo
- Tortilla francesa (I)
- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 13.04%, G: 30.39%, HC: 56.57%, Az: 16.51gr  
Sal: 1.58gr, AGS: 4.17gr, 528.95 Kcal

7

- Cocido de garbanzos\_3
- Lomo de merluza al horno con cebollas
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 18.88%, G: 32.64%, HC: 48.49%, Az: 27.64gr  
Sal: 0.91gr, AGS: 2.56gr, 487.45 Kcal

8

- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
- Macarrones con tomate y atún
- Yogurt natural
- Pan integral portillo 4

P: 14.73%, G: 26.45%, HC: 58.82%, Az: 19.85gr  
Sal: 1.68gr, AGS: 3.35gr, 432.32 Kcal

9

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria
- Tortilla de patata con cebolla
- Menestra de zanahoria y brócoli hervida
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 12.48%, G: 34.49%, HC: 53.03%, Az: 19.77gr  
Sal: 1.70gr, AGS: 3.27gr, 520.06 Kcal

12

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria
- Tilapia al horno al limón
- Patatas al vapor
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 7.20%, G: 31.87%, HC: 60.93%, Az: 28.09gr  
Sal: 0.75gr, AGS: 2.06gr, 401.79 Kcal

13

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 12.20%, G: 41.61%, HC: 46.20%, Az: 15.36gr  
Sal: 1.37gr, AGS: 4.43gr, 519.88 Kcal

14

- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos
- Tortilla de patata y calabacín
- Judías verdes al horno con salsa de tomate
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 12.71%, G: 31.03%, HC: 56.26%, Az: 18.23gr  
Sal: 0.65gr, AGS: 2.63gr, 527.14 Kcal

15

- Arroz hervido con tomate
- Muslos de pollo con vino blanco
- Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino 2
- Fruta
- Pan integral portillo 4

P: 16.78%, G: 29.81%, HC: 53.41%, Az: 17.31gr  
Sal: 1.03gr, AGS: 2.58gr, 524.95 Kcal

16

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento
- Tortilla francesa (I)
- Tomate aliñado
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 14.04%, G: 29.73%, HC: 56.23%, Az: 27.08gr  
Sal: 2.03gr, AGS: 4.12gr, 545.50 Kcal

19

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Lomo de merluza al horno con cebollas
- Patatas panaderas\_2
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 16.90%, G: 29.92%, HC: 53.18%, Az: 28.89gr  
Sal: 0.91gr, AGS: 2.65gr, 530.38 Kcal

20

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Arroz hervido
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 17.21%, G: 37.32%, HC: 45.48%, Az: 17.83gr  
Sal: 1.45gr, AGS: 3.55gr, 455.29 Kcal

21

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Macarrones con tomate y atún
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 13.52%, G: 34.00%, HC: 52.48%, Az: 29.88gr  
Sal: 1.85gr, AGS: 4.33gr, 586.53 Kcal

22

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento
- Tortilla de patata con cebolla
- Tomate y pepino aliñado
- Fruta
- Pan integral portillo 4

P: 13.33%, G: 35.52%, HC: 51.15%, Az: 21.02gr  
Sal: 2.28gr, AGS: 3.57gr, 564.05 Kcal

23

- Crema de calabaza, calabacín y boniato
- Abadejo a la plancha ración v1
- Arroz hervido con tomate
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 13.32%, G: 26.38%, HC: 60.30%, Az: 18.66gr  
Sal: 1.08gr, AGS: 2.60gr, 591.85 Kcal

26

27

28

29

- Lentejas
- Tortilla de patata
- Ensalada
- Fruta
- Pan integral portillo 4

P: 13.33%, G: 35.52%, HC: 51.15%, Az: 21.02gr  
Sal: 2.28gr, AGS: 3.57gr, 564.05 Kcal

1

- Patatas a la marinera
- Ensalada completa con queso fresco
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 13.32%, G: 26.38%, HC: 60.30%, Az: 18.66gr  
Sal: 1.08gr, AGS: 2.60gr, 591.85 Kcal

# Menú Marzo 2024

## Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

26

27

28

29

1

- Lentejas
- Tortilla de patata
- Ensalada
- Fruta
- Pan integral portillo 4

- Patatas a la marinera
- Ensalada completa con queso fresco
- Fruta
- Pan barra larga 2

4

- Cocido de garbanzos\_3
- Tilapia al horno al limón
- Pisto de calabacín y berenjenas en salsa de tomate v1 (l)
- Fruta
- Pan barra larga 2

5

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín
- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias
- Fruta
- Pan barra larga 2

6

- Arroz hervido con tomate
- Lomo de merluza al horno con cebollas
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas
- Fruta
- Pan barra larga 2

7

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín
- Tortilla de patata y calabacín
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta
- Pan integral portillo 4

8

- Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, zanahoria y huevo duro
- Macarrones con salsa de tomate y calabacín
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 11.53%, G: 33.83%, HC: 54.64%, Az: 16.73gr  
Sal: 0.76gr, AGS: 1.61gr, 329.92 Kcal

P: 13.35%, G: 35.04%, HC: 51.61%, Az: 30.82gr  
Sal: 0.70gr, AGS: 2.07gr, 438.75 Kcal

P: 15.49%, G: 29.48%, HC: 55.02%, Az: 17.53gr  
Sal: 1.22gr, AGS: 2.52gr, 513.89 Kcal

P: 12.83%, G: 41.39%, HC: 45.78%, Az: 16.63gr  
Sal: 0.53gr, AGS: 3.49gr, 541.04 Kcal

P: 12.35%, G: 37.98%, HC: 49.67%, Az: 19.44gr  
Sal: 1.08gr, AGS: 4.37gr, 524.14 Kcal

11

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones
- Abadejo al horno con salsa de tomate (l)
- Patatas panaderas\_3
- Fruta
- Pan barra larga 2

12

- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco
- Arroz guisado con pollo
- Fruta
- Pan barra larga 2

13

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria
- Tilapia al horno al limón
- Menestra de verduras con patata\_3
- Fruta
- Pan barra larga 2

14

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria
- Tortilla francesa
- Pisto de calabacín y berenjenas en salsa de tomate v1 (l)
- Fruta
- Pan integral portillo 4

15

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro
- Macarrones con tomate y atún
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 17.45%, G: 23.10%, HC: 59.42%, Az: 20.30gr  
Sal: 1.09gr, AGS: 1.77gr, 497.22 Kcal

P: 13.19%, G: 25.96%, HC: 60.85%, Az: 15.02gr  
Sal: 0.91gr, AGS: 2.16gr, 427.55 Kcal

P: 7.80%, G: 30.65%, HC: 61.56%, Az: 28.56gr  
Sal: 0.75gr, AGS: 2.06gr, 423.49 Kcal

P: 12.32%, G: 34.50%, HC: 53.18%, Az: 28.93gr  
Sal: 0.66gr, AGS: 3.36gr, 528.06 Kcal

P: 14.40%, G: 28.13%, HC: 57.48%, Az: 21.33gr  
Sal: 1.85gr, AGS: 2.83gr, 463.83 Kcal

18

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento
- Tortilla francesa (l)
- Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor
- Fruta
- Pan barra larga 2

19

- Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco
- Macarrones con salsa de tomate y calabacín
- Huevo duro
- Fruta
- Pan barra larga 2

20

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria
- Salmón al horno con salsa de eneldo ración
- Arroz hervido
- Fruta
- Pan integral portillo 4

21

- Cazuela de patatas marinera
- Tortilla de patata con cebolla
- Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca
- Fruta
- Pan barra larga 2

22

- Ensalada de lechuga, pepino, aceitunas y zanahoria
- Muslos de pollo en salsa
- Arroz hervido con tomate
- Fruta
- Pan barra larga 2

P: 14.31%, G: 29.36%, HC: 56.33%, Az: 28.15gr  
Sal: 2.12gr, AGS: 4.16gr, 558.61 Kcal

P: 12.39%, G: 33.58%, HC: 54.03%, Az: 16.11gr  
Sal: 1.00gr, AGS: 3.35gr, 449.83 Kcal

P: 17.58%, G: 38.62%, HC: 43.80%, Az: 13.37gr  
Sal: 0.97gr, AGS: 3.62gr, 445.06 Kcal

P: 12.08%, G: 33.01%, HC: 54.92%, Az: 28.40gr  
Sal: 1.65gr, AGS: 3.16gr, 483.98 Kcal

P: 17.72%, G: 24.54%, HC: 57.74%, Az: 18.40gr  
Sal: 1.11gr, AGS: 2.09gr, 500.37 Kcal

25

26

27

28

29

# Menú Febrero 2024

## Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>29</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y bocadillo bajo en grasa.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Lenguado al horno con guarnición de patatas baby y espárragos verdes. Fruta fresca.</div> | <div>30</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Wok de noodles de arroz con pimientos de colores, cebolla y tiras de pollo. Fruta fresca.</div>                         | <div>31</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y bocadillo bajo en grasa.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Ensalada de brotes tiernos, tomate, queso y aguacate. Sándwich integral con jamón serrano y tomate. Fruta fresca.</div> | <div>1</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Sopa de verduras con fideos. Pavo con salsa de setas. Fruta fresca.</div>           | <div>2</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y bocadillo bajo en grasa.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.</div>         |
| <div>5</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y bocadillo bajo en grasa.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca.</div>                                 | <div>6</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Pizzetas de berenjena con tomate, queso y jamón cocido. Fruta fresca.</div>                                              | <div>7</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y bocadillo bajo en grasa.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Tortilla rellena de canónigos, tomate en rodajas y aguacate. Fruta fresca.</div>                                         | <div>8</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Calabacín, relleno con pollo, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.</div>       | <div>9</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y bocadillo bajo en grasa.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Crema de verduras con picatostes. Hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.</div> |
| <div>12</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y bocadillo bajo en grasa.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Calabaza asada especiada con huevo poché y jamón serrano. Fruta fresca.</div>             | <div>13</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Ensalada de espinacas, tomate y aguacate. Filete de ternera a la plancha. Fruta fresca.</div>                           | <div>14</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y bocadillo bajo en grasa.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Sopa de arroz con verduras. Brocheta de salmón y langostinos. Fruta fresca.</div>                                       | <div>15</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Bocaditos de atún y patata. Tomate aliñado con queso fresco. Fruta fresca.</div>   | <div>16</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y bocadillo bajo en grasa.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Coliflor con jamón y queso. Solomillo de pavo. Fruta fresca.</div>                |
| <div>19</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y bocadillo bajo en grasa.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Coliflor con jamón y queso. Solomillo de pavo. Fruta fresca.</div>                        | <div>20</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Ensalada de brotes tiernos, tomate, queso y aguacate. Sándwich integral con jamón serrano y tomate. Fruta fresca.</div> | <div>21</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y bocadillo bajo en grasa.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Brócoli gratinado con queso. Hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.</div>                                           | <div>22</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Crema de verduras. Champiñones rellenos de jamón y gratinados. Fruta fresca.</div> | <div>23</div> <div>Recomendación merienda:</div> <div>Fruta y bocadillo bajo en grasa.</div> <div>Recomendación cena:</div> <div>Tortilla rellena de canónigos, tomate en rodajas y aguacate. Fruta fresca.</div>  |
| <div>26</div>                                                                                                                                                                                                              | <div>27</div>                                                                                                                                                                                                                                                        | <div>28</div>                                                                                                                                                                                                                                            | <div>29</div>                                                                                                                                                                                                                   | <div>1</div>                                                                                                                                                                                                       |

El desayuno, la primera comida del día

"Come sano y muévete"

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

# Menú Marzo 2024

## Colegios

| Lunes                                                                                              | Martes                                                                                                   | Miércoles                                                                                                          | Jueves                                                                                                                                          | Viernes                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26                                                                                                 | 27                                                                                                       | 28                                                                                                                 | 29                                                                                                                                              | 1                                                                                                                   |
| 4                                                                                                  | 5                                                                                                        | 6                                                                                                                  | 7                                                                                                                                               | 8                                                                                                                   |
| <b>Recomendación merienda:</b><br>Fruta y bocadillo bajo en grasa.                                 | <b>Recomendación merienda:</b><br>Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.                           | <b>Recomendación merienda:</b><br>Fruta y bocadillo bajo en grasa.                                                 | <b>Recomendación merienda:</b><br>Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.                                                                  | <b>Recomendación merienda:</b><br>Fruta y bocadillo bajo en grasa.                                                  |
| <b>Recomendación cena:</b><br>Tortilla rellena de espinacas, tomate y jamón cocido. Fruta fresca.  | <b>Recomendación cena:</b><br>Calabaza asada especiada con huevo poché y jamón serrano. Fruta fresca.    | <b>Recomendación cena:</b><br>Ensalada de tomate con aguacate. Hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.          | <b>Recomendación cena:</b><br>Berenjena rellena con atún, tomate y mozzarella. Fruta fresca.                                                    | <b>Recomendación cena:</b><br>Brochetas de pollo con tomate cherry, pimiento y cebolla. Fruta fresca.               |
| 11                                                                                                 | 12                                                                                                       | 13                                                                                                                 | 14                                                                                                                                              | 15                                                                                                                  |
| <b>Recomendación merienda:</b><br>Fruta y bocadillo bajo en grasa.                                 | <b>Recomendación merienda:</b><br>Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.                           | <b>Recomendación merienda:</b><br>Fruta y bocadillo bajo en grasa.                                                 | <b>Recomendación merienda:</b><br>Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.                                                                  | <b>Recomendación cena:</b><br>Lubina al horno con verduras y patatas asadas. Fruta fresca.                          |
| <b>Recomendación cena:</b><br>Revuelto de judías verdes con taquitos de jamón. Fruta fresca.       | <b>Recomendación cena:</b><br>Crema de verduras. Champiñones gratinados rellenos de jamón. Fruta fresca. | <b>Recomendación cena:</b><br>Fajitas integrales con pimientos de colores, cebolla y tiras de pollo. Fruta fresca. | <b>Recomendación cena:</b><br>Quinoa salteada con pimiento, zanahoria, cebolla y pavo troceado. Fruta fresca.                                   |                                                                                                                     |
| 18                                                                                                 | 19                                                                                                       | 20                                                                                                                 | 21                                                                                                                                              | 22                                                                                                                  |
| <b>Recomendación merienda:</b><br>Fruta y bocadillo bajo en grasa.                                 | <b>Recomendación merienda:</b><br>Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.                           | <b>Recomendación merienda:</b><br>Fruta y bocadillo bajo en grasa.                                                 | <b>Recomendación merienda:</b><br>Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.                                                                  | <b>Recomendación merienda:</b><br>Fruta y bocadillo bajo en grasa.                                                  |
| <b>Recomendación cena:</b><br>Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca. | <b>Recomendación cena:</b><br>Crema de verduras. Hamburguesa de pollo casera. Fruta fresca.              | <b>Recomendación cena:</b><br>Calabacín relleno con pollo, tomate y mozzarella.                                    | <b>Recomendación cena:</b><br>Ensalada de brotes tiernos, tomate, queso y aguacate. Sándwich integral con jamón serrano y tomate. Fruta fresca. | <b>Recomendación cena:</b><br>Hamburguesita de merluza casera con judías verdes salteadas con ajitos. Fruta fresca. |
| 25                                                                                                 | 26                                                                                                       | 27                                                                                                                 | 28                                                                                                                                              | 29                                                                                                                  |

| El desayuno, la primera comida del día                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | "Come sano y muévete"                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas. | La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:<br>- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.<br>- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.<br>- Lávatelas manos antes de sentarse a la mesa. |