



COLEGIO: _____

RECOMENDACIONES DEL
**COMITÉ MÉDICO
DE ARAMARK**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

La pirámide de la alimentación saludable

Los expertos en nutrición nos recomiendan un consumo adecuado de todos los grupos de alimentos para una alimentación equilibrada en todas las etapas de la vida.



Máximo 2 raciones/semana



2-3 raciones/día

Pescado: 2-4 raciones/semana
Carne: 2-3 raciones/semana
Huevos: 1-3 raciones/semana



3-6 cucharadas/día



2-4 raciones/día



5 raciones/día



4-6 raciones/día

¡Gana esta Tablet!



Danos tu opinión
Entra en www.elgustodecrecer.es y participa.
¡Tu opinión tiene premio!