

MAYO

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE: **aramark**

COLEGIO: _____

RECOMENDACIONES DEL
**COMITÉ MÉDICO
DE ARAMARK**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

DESAYUNOS SALUDABLES

La fórmula correcta del desayuno ideal es una combinación de fruta, cereales (preferentemente integrales) y lácteos.

La fruta

- La fruta natural es rica en vitaminas y fibras dietéticas.

Los cereales

- Pan o cereales en copos sin azúcares añadidos.

- En la medida de lo posible, evita los cereales con adición de miel, chocolate, etc.

Los lácteos

- Los lácteos aportan sobre todo proteínas y calcio. Algunas opciones pueden ser leche, yogur o queso fresco.

¿Sabías que ...?

- La **vitamina C** de la fruta y los cítricos ayuda al mantenimiento del sistema inmunológico.

- Los **cereales** ofrecen combustible para el correcto funcionamiento de los músculos y del cerebro.

- Las **proteínas** y el **calcio de los lácteos** son nutrientes imprescindibles para el crecimiento sano de los huesos.

Ahora ya puedes descargar cada mes los menús escolares de tus hijos:

1. Regístrate en el **ÁREA PADRES** de nuestra página, www.elgustodecrecer.es
2. Accede con los datos de registro utilizados (e-mail y contraseña).



www.elgustodecrecer.es