

JUNIO



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

COLEGIO: _____

RECOMENDACIONES DEL
**COMITÉ MÉDICO
DE ARAMARK**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

¡LÁCTEOS, CADA DÍA!

La leche y sus derivados constituyen la fuente más abundante de calcio de fácil utilización por parte de nuestro organismo para la correcta formación de los huesos y los dientes.

Por eso, en los niños, la recomendación es de **500 ml de leche semidesnatada al día**, aproximadamente. Aunque suele ser la recomendación más repetida, es importante tener en cuenta la dieta diaria total, **y no debe sustituir a la fruta** como postre durante el día.

Esto no significa que tenga que tomar solo leche, sino que hay varias opciones, como por ejemplo:

• 200 ml de leche = 1 ración de lácteos

• 250 mg de yogur = 1 ración de lácteos

• 40-50 g de queso semimaduro = 1 ración de lácteos

• 110 g de queso fresco = 1 ración de lácteos

Por la mañana es más sencillo que el pequeño se tome su vaso de leche, pero a lo largo del día puede ser más fácil optar también por otras variedades de lácteos.



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