

LOGO
colegio

MENÚ ESCOLAR BASAL

Septiembre 2026

LUNES

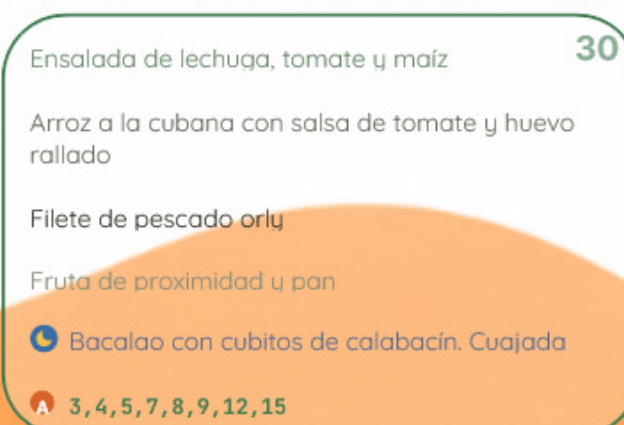
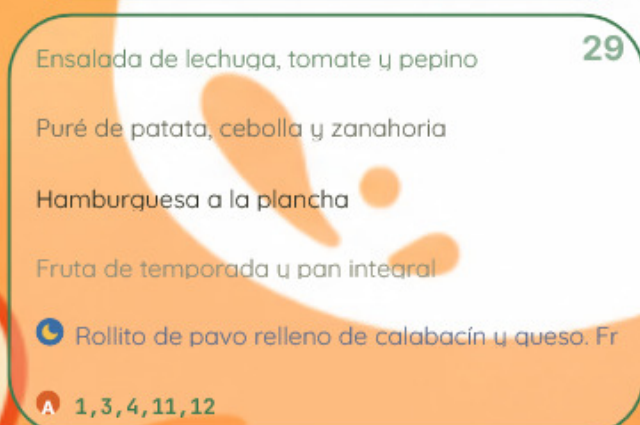
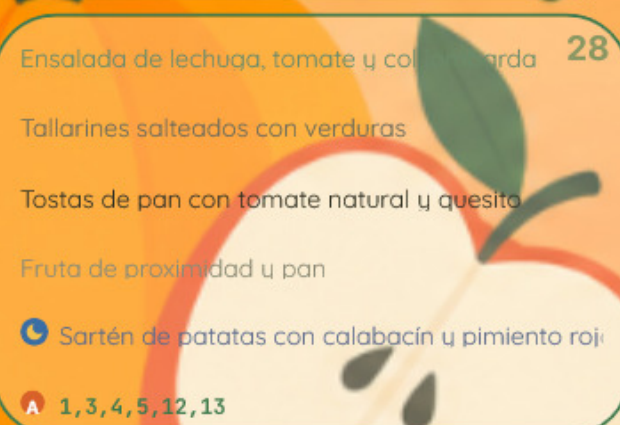
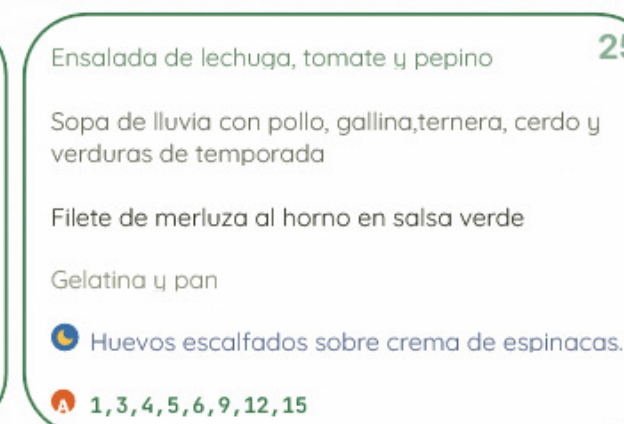
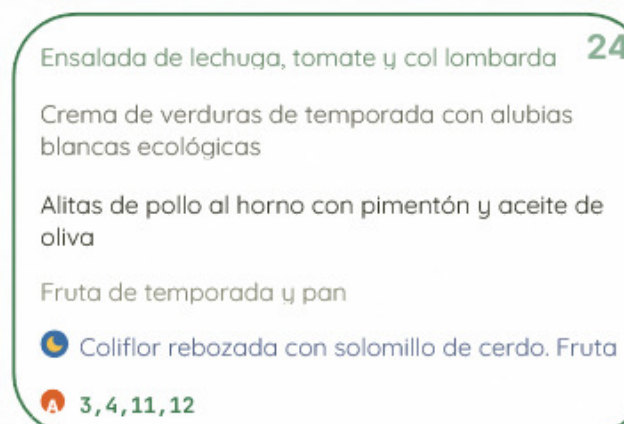
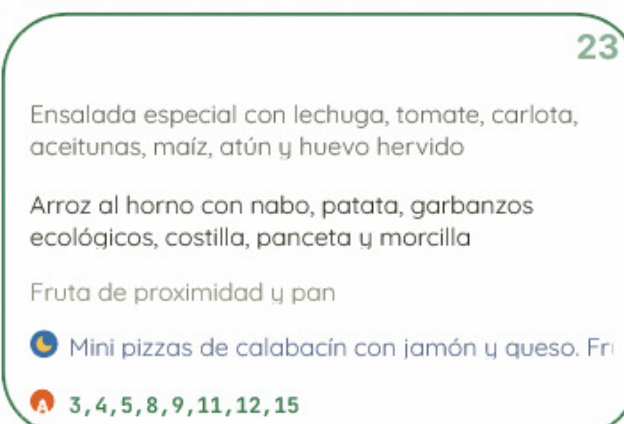
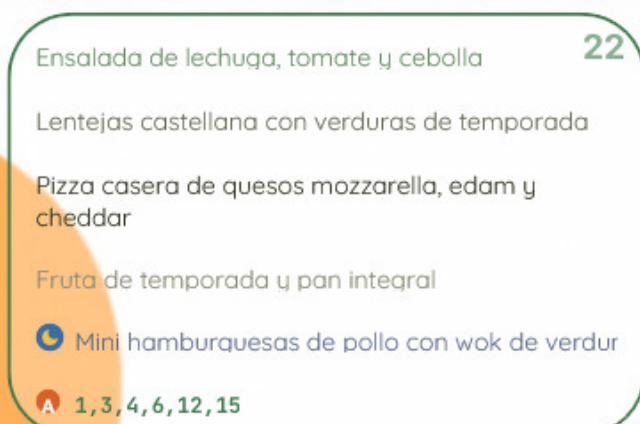
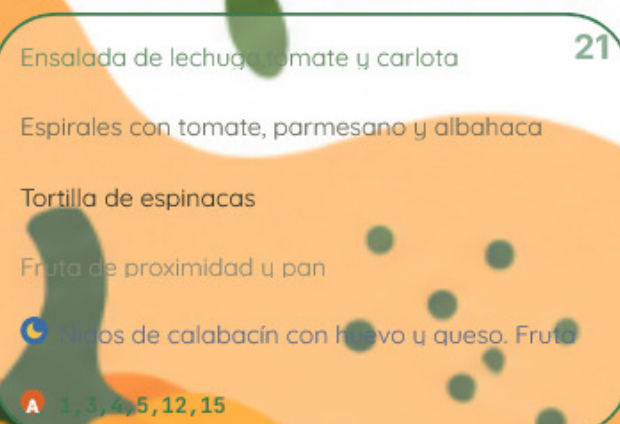
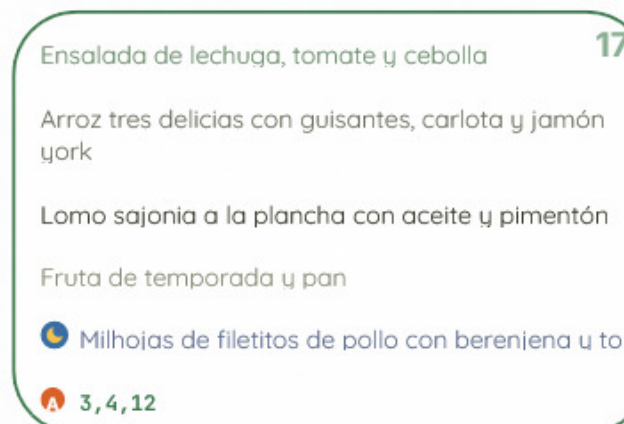
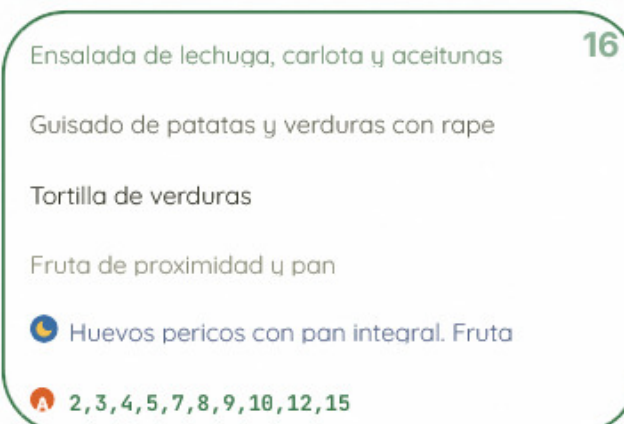
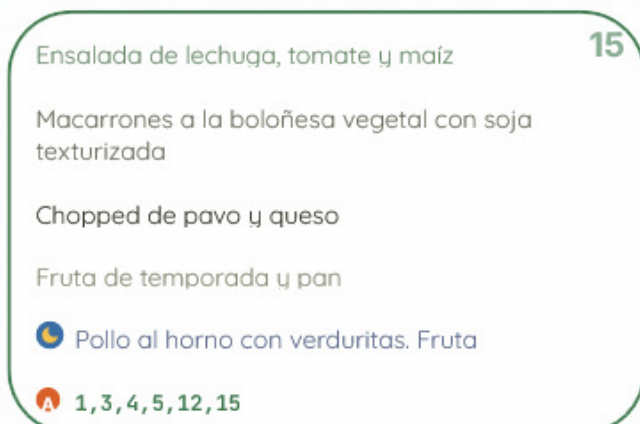
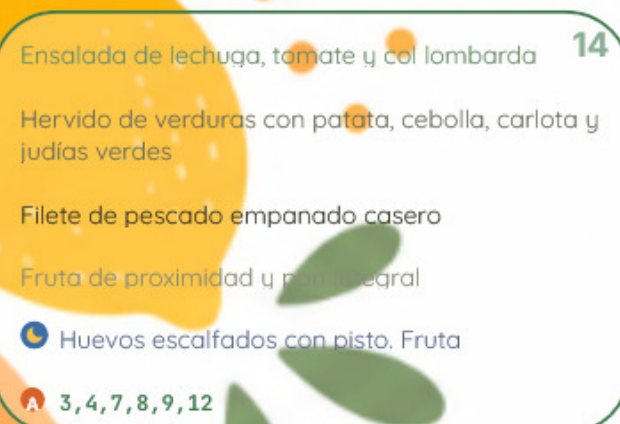
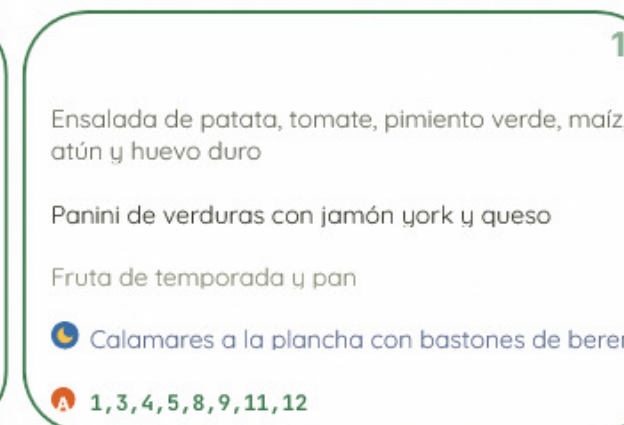
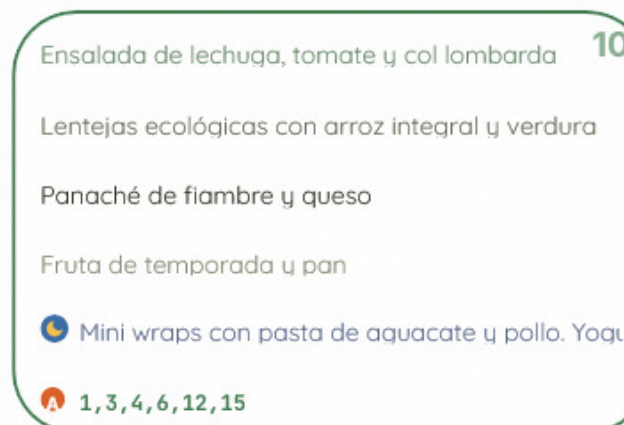
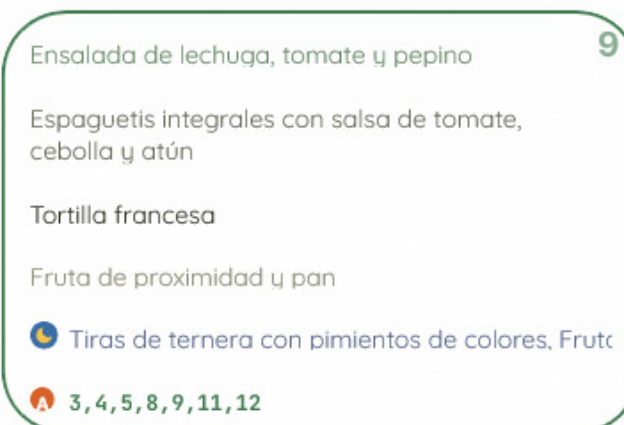
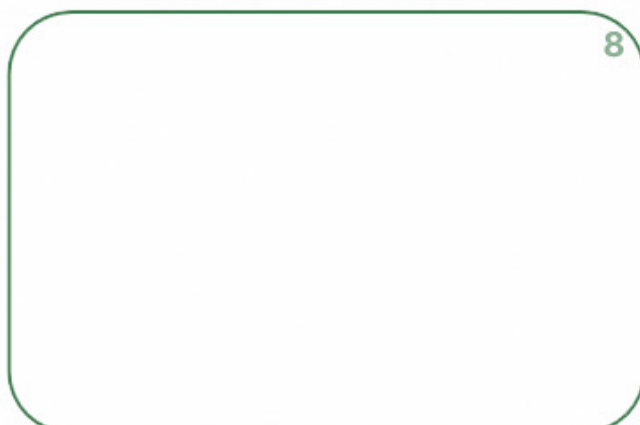
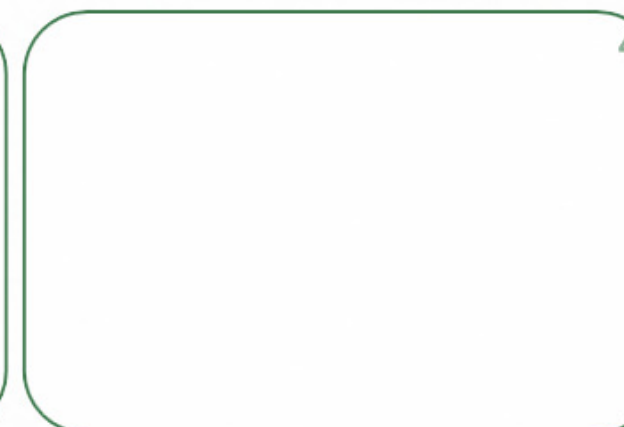
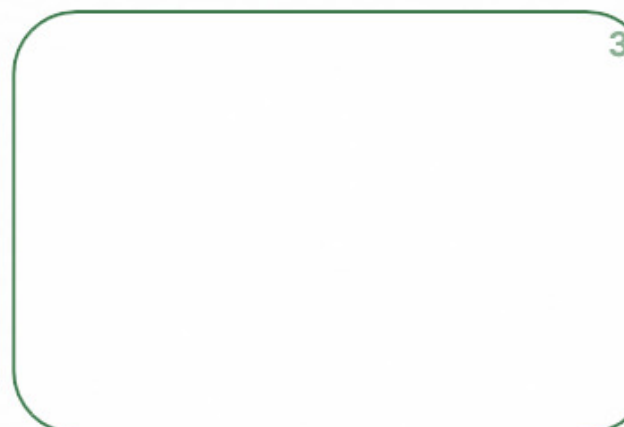
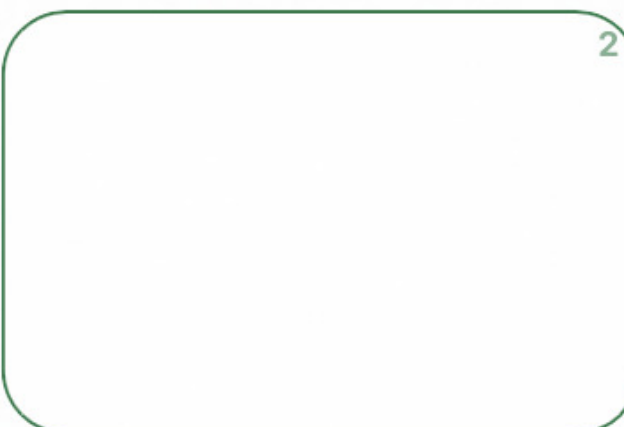
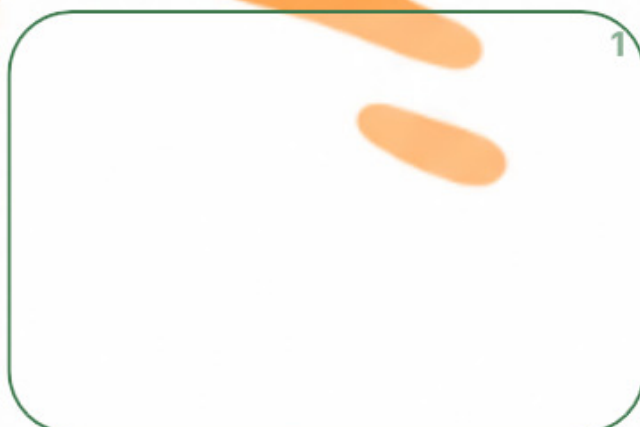
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.



¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoración nutricional – Menú escolar

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
 Carbohidratos (g)									73	89	57			59	76	55	64	80			76	93	98	46	97			88	77	69
 Proteínas (g)									17	39	20			24	28	13	9	34			15	36	17	22	40			15	21	27
 Grasas (g)									32	25	27			15	18	13	23	43			17	21	19	39	13			16	34	18
 Calorías (kcal)									659	739	555			482	594	381	491	859			522	708	637	520	670			561	601	545

Las verduras

Las verduras en la alimentación infantil

Las verduras son un pilar fundamental de una alimentación equilibrada y su consumo diario es clave para el correcto desarrollo infantil. En nuestro comedor escolar las ofrecemos de forma variada y adaptada, cuidando las preparaciones y presentaciones para favorecer su aceptación y acercarlas progresivamente a los gustos de los niños. Sabemos, sin embargo, que la construcción de hábitos alimentarios sólidos es un proceso continuo que requiere tiempo y repetición. Por ello, la colaboración entre el entorno escolar y el hogar es esencial: el aprendizaje y la exposición a las verduras en casa, junto con el ejemplo familiar, son determinantes para lograr una mayor aceptación y consumo.

Si he comido de primero:

- Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: carne, pescado, huevos o proteína vegetal, todo ello acompañado de verdura o ensalada.

Si he comido de segundo:

- Carne o huevos, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada.
- Pescado o huevos, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada.

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.

Cada pequeño hábito saludable ayuda a crecer fuerte y feliz.

LOGO
colegio

MENÚ ESCOLAR BASAL

Setembre 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.



Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda 14

Hervido de verduras con patata, cebolla, carlota y judías verdes

Filete de pescado empanado casero

Fruta de proximidad y pan integral

🌞 Huevos escalfados con pisto. Fruta

🍎 3, 4, 7, 8, 9, 12

Ensalada de lechuga, tomate y carlota 21

Espirales con tomate, parmesano y albahaca

Tortilla de espinacas

Fruta de proximidad y pan

🌞 Tostadas de calabacín con huevo y queso. Fruta

🍎 1, 3, 4, 5, 12, 15

Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda 28

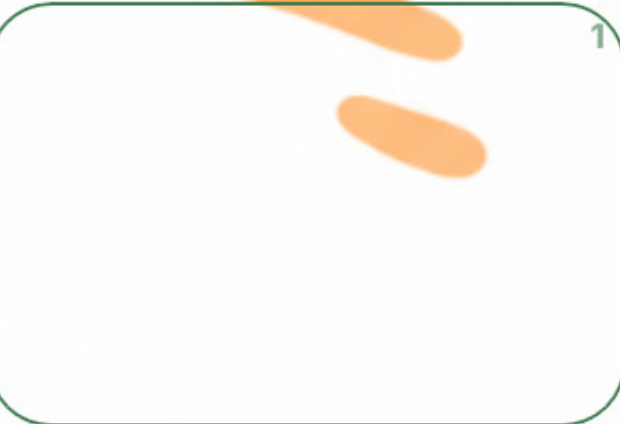
Tallarines salteados con verduras

Tostas de pan con tomate natural y queso

Fruta de proximidad y pan

🌞 Sartén de patatas con calabacín y pimiento rojo

🍎 1, 3, 4, 5, 12, 13



Ensalada de lechuga, tomate y maíz 15

Macarrones a la boloñesa vegetal con soja texturizada

Chopped de pavo y queso

Fruta de temporada y pan

🌞 Pollo al horno con verduritas. Fruta

🍎 1, 3, 4, 5, 12, 15

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 22

Lentejas castellana con verduras de temporada

Pizza casera de quesos mozzarella, edam y cheddar

Fruta de temporada y pan integral

🌞 Mini hamburguesas de pollo con wok de verdur

🍎 1, 3, 4, 6, 12, 15

Ensalada de lechuga, tomate y pepino 29

Puré de patata, cebolla y zanahoria

Hamburguesa a la plancha

Fruta de temporada y pan integral

🌞 Rollito de pavo relleno de calabacín y queso. Fr

🍎 1, 3, 4, 11, 12



Ensalada de lechuga, tomate y pepino 9

Espaguetis integrales con salsa de tomate, cebolla y atún

Tortilla francesa

Fruta de proximidad y pan

🌞 Tiras de ternera con pimientos de colores. Frut

🍎 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12

Ensalada de lechuga, carlota y aceitunas 16

Guisado de patatas y verduras con rape

Tortilla de verduras

Fruta de proximidad y pan

🌞 Huevos pericos con pan integral. Fruta

🍎 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 15

Ensalada especial con lechuga, tomate, carlota, aceitunas, maíz, atún y huevo hervido 23

Arroz al horno con nabo, patata, garbanzos ecológicos, costilla, panceta y morcilla

Fruta de proximidad y pan

🌞 Mini pizzas de calabacín con jamón y queso. Fr

🍎 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 15

Ensalada de lechuga, tomate y maíz 30

Arroz a la cubana con salsa de tomate y huevo rallado

Filete de pescado orly

Fruta de proximidad y pan

🌞 Bacalao con cubitos de calabacín. Cuajada

🍎 3, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 15



Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda 10

Lentejas ecológicas con arroz integral y verdura

Panaché de fiambre y queso

Fruta de temporada y pan

🌞 Mini wraps con pasta de aguacate y pollo. Yoq

🍎 1, 3, 4, 6, 12, 15

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla 17

Arroz tres delicias con guisantes, carlota y jamón york

Lomo sajonia a la plancha con aceite y pimentón

Fruta de temporada y pan

🌞 Milhojas de filetitos de pollo con berenjena u to

🍎 3, 4, 12

Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda 24

Crema de verduras de temporada con alubias blancas ecológicas

Alitas de pollo al horno con pimentón y aceite de oliva

Fruta de temporada y pan

🌞 Coliflor rebozada con solomillo de cerdo. Fruta

🍎 3, 4, 11, 12



Ensalada de patata, tomate, pimiento verde, maíz, atún y huevo duro 11

Panini de verduras con jamón york y queso

Fruta de temporada y pan

🌞 Calamares a la plancha con bastones de beren

🍎 1, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12

Ensalada de lechuga, tomate y maíz 18

Sopa maravilla con pollo, gallina, ternera, cerdo y verduras de temporada

Longanizas de magro con salsa de romero y papas chips

Yogur y pan

🌞 Filetitos de sardina con parmentier de patata. F

🍎 1, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15

Ensalada de lechuga, tomate y pepino 25

Sopa de lluvia con pollo, gallina, ternera, cerdo y verduras de temporada

Filete de merluza al horno en salsa verde

Gelatina y pan

🌞 Huevos escalfados sobre crema de espinacas. F

🍎 1, 3, 4, 5, 6, 9, 12, 15



¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoració nutricional — Menú escolar

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
 Carbohidrats (g)									73	89	57			59	76	55	64	80			76	93	98	46	97			88	77	69
 Proteïnes (g)									17	39	20			24	28	13	9	34			15	36	17	22	40			15	21	27
 Greixos (g)									32	25	27			15	18	13	23	43			17	21	19	39	13			16	34	18
 Calories (kcal)									659	739	555			482	594	381	491	859			522	708	637	520	670			561	601	545

Les verdures

Les verdures en l'alimentació infantil

Les verdures són un pilar fonamental d'una alimentació equilibrada i el seu consum diari és clau per al correcte desenvolupament infantil. En el nostre menjador escolar les oferim de manera variada i adaptada, cuidant les preparacions i presentacions per a afavorir la seua acceptació i acostar-les progressivament als gustos dels xiquets. Sabem, no obstant això, que la construcció d'hàbits alimentaris sòlids és un procés continu que requereix temps i repetició. Per això, la col·laboració entre l'entorn escolar i la llar és essencial: l'aprenentatge i l'exposició a les verdures a casa, juntament amb l'exemple familiar, són determinants per a aconseguir una major acceptació i consum.

Si he menjat de primer:

- Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: carn, peix, ous o proteïna vegetal, tot això acompanyat de verdura o ensalada.

Si he menjat de segon:

- Carn o ous, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada.

- Peix o ous, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada.

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.

LOGO
colegio

MENÚ ESCOLAR CELIACO

Septiembre 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.



7
Espaguetis sin gluten \n con salsa de tomate,
cebolla \n y atún

A 8,9,11

14
Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda
Hervido de verduras con patata, cebolla, carlota y
judías verdes
Filete de pescado empanado casero (s/g)
Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 7,8,9,13

21
Ensalada de lechuga, tomate y carlota
Espirales sin gluten con tomate, queso y albahaca
Tortilla de espinacas
Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 1,9

28
Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda
Espaguetis sin gluten salteados con verduras
Tostas de pan sin gluten con tomate natural y
quesito
Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 1,13

8
Panini sin gluten \nde verduras con jamón york \ny
queso

A 1,3

15
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Macarrones sin gluten a la boloñesa vegetal con
soja texturizada
Chopped de pavo y queso
Fruta de temporada y pan sin gluten

A 1,3,14,15

22
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Lentejas castellana con verduras de temporada
Pizza casera sin gluten \nde quesos \n mozzarella,
edam y cheddar
Fruta de temporada y pan sin gluten

A 1,3,6,13,15

29
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Puré de patata, cebolla y zanahoria
Hamburguesa a la plancha
Fruta de temporada y pan sin gluten

A 1,3,11

9
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Espaguetis sin gluten \n con salsa de tomate,
cebolla \n y atún
Tortilla francesa
Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 5,8,9,11

16
Ensalada de lechuga, carlota y aceitunas
Guisado de patatas y verduras con rape (s/g/fs/
le)
Tortilla de verduras
Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 5,9

23
Ensalada especial con lechuga, tomate, carlota,
aceitunas, maíz, atún y huevo hervido
Arroz al horno con nabo, patata, garbanzos
ecológicos, costilla, panceta y morcilla
Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 3,5,8,9,11,15

30
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Arroz a la cubana con salsa de tomate y huevo
rallado
Filete de pescado orly (s/g)
Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 5,7,8,9

10
Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda
Lentejas con arroz integral y verduras
Panaché de fiambre y queso
Fruta de temporada y pan sin gluten

A 1,3,6,15

17
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Arroz tres delicias con guisantes, carlota y jamón
york
Lomo sajonia a la plancha con aceite y pimentón
Fruta de temporada y pan sin gluten

A 3

24
Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda
Crema de verduras de temporada con alubias
blancas ecológicas
Alitas de pollo al horno con pimentón y aceite de
oliva
Fruta de temporada y pan sin gluten

A 11

11
Ensalada de patata, tomate, pimiento verde, maíz,
atún y huevo duro
Panini sin gluten \nde verduras con jamón york \ny
queso
Fruta de temporada y pan sin gluten

A 1,3,5,8,9,11

18
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Sopa de fideos sin gluten con pollo, ternera, cerdo
y verduras de temporada
Longanizas de magro con salsa de romero y
papas chips
Yogur y pan sin gluten

A 3,6,11,14,15

25
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Sopa de fideos sin gluten con pollo, ternera, cerdo
y verduras de temporada
Filete de merluza al horno en salsa verde
Gelatina y pan sin gluten

A 3,6,9,14,15

¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoración nutricional – Celiaco

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
 Carbohidratos (g)							58	3	60	72	15			40	8	36	47	19			59	56	81	29	29			90	60	52
 Proteínas (g)							12	6	13	38	15			23	11	9	8	26			11	33	17	21	32			11	20	27
 Grasas (g)							26	5	31	25	26			16	16	10	22	40			22	20	18	38	10			18	33	17
 Calorías (kcal)							522	79	574	658	351			395	214	252	410	543			479	535	556	438	330			568	519	464

Las verduras

Las verduras en la alimentación infantil

Las verduras son un pilar fundamental de una alimentación equilibrada y su consumo diario es clave para el correcto desarrollo infantil. En nuestro comedor escolar las ofrecemos de forma variada y adaptada, cuidando las preparaciones y presentaciones para favorecer su aceptación y acercarlas progresivamente a los gustos de los niños. Sabemos, sin embargo, que la construcción de hábitos alimentarios sólidos es un proceso continuo que requiere tiempo y repetición. Por ello, la colaboración entre el entorno escolar y el hogar es esencial: el aprendizaje y la exposición a las verduras en casa, junto con el ejemplo familiar, son determinantes para lograr una mayor aceptación y consumo.

Si he comido de primero:

- Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: carne, pescado, huevos o proteína vegetal, todo ello acompañado de verdura o ensalada.

Si he comido de segundo:

- Carne o huevos, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada.
- Pescado o huevos, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada.

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.

Cada pequeño hábito saludable ayuda a crecer fuerte y feliz.

LOGO
colegio

MENÚ ESCOLAR CELIACO

Setembre 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.



7
Espaguetis sin gluten \n con salsa de tomate,
cebolla \n y atún

A 8,9,11

14
Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda
Hervido de verduras con patata, cebolla, carlota y
judías verdes
Filete de pescado empanado casero (s/g)
Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 7,8,9,13

21
Ensalada de lechuga, tomate y carlota
Espirales sin gluten con tomate, queso y albahaca
Tortilla de espinacas
Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 1,9

28
Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda
Espaguetis sin gluten salteados con verduras
Tostas de pan sin gluten con tomate natural y
quesito
Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 1,13

8
Panini sin gluten \nde verduras con jamón york \ny
queso

A 1,3

15
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Macarrones sin gluten a la boloñesa vegetal con
soja texturizada
Chopped de pavo y queso
Fruta de temporada y pan sin gluten

A 1,3,14,15

22
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Lentejas castellana con verduras de temporada
Pizza casera sin gluten \nde quesos \n mozzarella,
edam y cheddar
Fruta de temporada y pan sin gluten

A 1,3,6,13,15

29
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Puré de patata, cebolla y zanahoria
Hamburguesa a la plancha
Fruta de temporada y pan sin gluten

A 1,3,11

9
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Espaguetis sin gluten \n con salsa de tomate,
cebolla \n y atún
Tortilla francesa
Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 5,8,9,11

16
Ensalada de lechuga, carlota y aceitunas
Guisado de patatas y verduras con rape (s/g/fs/
le)
Tortilla de verduras
Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 5,9

23
Ensalada especial con lechuga, tomate, carlota,
aceitunas, maíz, atún y huevo hervido
Arroz al horno con nabo, patata, garbanzos
ecológicos, costilla, panceta y morcilla
Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 3,5,8,9,11,15

30
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Arroz a la cubana con salsa de tomate y huevo
rallado
Filete de pescado orly (s/g)
Fruta de proximidad y pan sin gluten

A 5,7,8,9

10
Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda
Lentejas con arroz integral y verduras
Panaché de fiambre y queso
Fruta de temporada y pan sin gluten

A 1,3,6,15

17
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Arroz tres delicias con guisantes, carlota y jamón
york
Lomo sajonia a la plancha con aceite y pimentón
Fruta de temporada y pan sin gluten

A 3

24
Ensalada de lechuga, tomate y col lombarda
Crema de verduras de temporada con alubias
blancas ecológicas
Alitas de pollo al horno con pimentón y aceite de
oliva
Fruta de temporada y pan sin gluten

A 11

11
Ensalada de patata, tomate, pimiento verde, maíz,
atún y huevo duro
Panini sin gluten \nde verduras con jamón york \ny
queso
Fruta de temporada y pan sin gluten

A 1,3,5,8,9,11

18
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Sopa de fideos sin gluten con pollo, ternera, cerdo
y verduras de temporada
Longanizas de magro con salsa de romero y
papas chips
Yogur y pan sin gluten

A 3,6,11,14,15

25
Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Sopa de fideos sin gluten con pollo, ternera, cerdo
y verduras de temporada
Filete de merluza al horno en salsa verde
Gelatina y pan sin gluten

A 3,6,9,14,15

¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoració nutricional — Celiaco

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
 Carbohidrats (g)							58	3	60	72	15			40	8	36	47	19			59	56	81	29	29			90	60	52
 Proteïnes (g)							12	6	13	38	15			23	11	9	8	26			11	33	17	21	32			11	20	27
 Greixos (g)							26	5	31	25	26			16	16	10	22	40			22	20	18	38	10			18	33	17
 Calories (kcal)							522	79	574	658	351			395	214	252	410	543			479	535	556	438	330			568	519	464

Les verdures

Les verdures en l'alimentació infantil

Les verdures són un pilar fonamental d'una alimentació equilibrada i el seu consum diari és clau per al correcte desenvolupament infantil. En el nostre menjador escolar les oferim de manera variada i adaptada, cuidant les preparacions i presentacions per a afavorir la seua acceptació i acostar-les progressivament als gustos dels xiquets. Sabem, no obstant això, que la construcció d'hàbits alimentaris sòlids és un procés continu que requereix temps i repetició. Per això, la col·laboració entre l'entorn escolar i la llar és essencial: l'aprenentatge i l'exposició a les verdures a casa, juntament amb l'exemple familiar, són determinants per a aconseguir una major acceptació i consum.

Si he menjat de primer:

- Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: carn, peix, ous o proteïna vegetal, tot això acompanyat de verdura o ensalada.

Si he menjat de segon:

- Carn o ous, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada.

- Peix o ous, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada.

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.

LOGO
colegio

MENÚ ESCOLAR RÉGIMEN

Septiembre 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.

¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoración nutricional – Régimen

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
 Carbohidratos (g)																														
 Proteínas (g)																														
 Grasas (g)																														
 Calorías (kcal)																														

Las verduras

Las verduras en la alimentación infantil

Las verduras son un pilar fundamental de una alimentación equilibrada y su consumo diario es clave para el correcto desarrollo infantil. En nuestro comedor escolar las ofrecemos de forma variada y adaptada, cuidando las preparaciones y presentaciones para favorecer su aceptación y acercarlas progresivamente a los gustos de los niños. Sabemos, sin embargo, que la construcción de hábitos alimentarios sólidos es un proceso continuo que requiere tiempo y repetición. Por ello, la colaboración entre el entorno escolar y el hogar es esencial: el aprendizaje y la exposición a las verduras en casa, junto con el ejemplo familiar, son determinantes para lograr una mayor aceptación y consumo.

Si he comido de primero:

- Pasta, arroz o patata, sería recomendable cenar: carne, pescado, huevos o proteína vegetal, todo ello acompañado de verdura o ensalada.

Si he comido de segundo:

- Carne o huevos, sería recomendable cenar pescado azul o blanco con verdura o ensalada.
- Pescado o huevos, sería recomendable cenar carne con verdura o ensalada.

Como recomendación general: consumir los cereales integrales, evitar precocinados y procesados, azúcares añadidos y alternar pescados blancos con azules.

Cada pequeño hábito saludable ayuda a crecer fuerte y feliz.

LOGO
colegio

MENÚ ESCOLAR RÉGIMEN

Setembre 2026

Safrà
Safor

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Del huerto a la mesa:
menú de temporada
elaborado con
producto fresco de
proximidad.

¡Vuelta al cole!

Comer bien hoy, aprender mejor mañana

Valoració nutricional — Régimen

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
 Carbohidrats (g)																														
 Proteïnes (g)																														
 Greixos (g)																														
 Calories (kcal)																														

Les verdures

Les verdures en l'alimentació infantil

Les verdures són un pilar fonamental d'una alimentació equilibrada i el seu consum diari és clau per al correcte desenvolupament infantil. En el nostre menjador escolar les oferim de manera variada i adaptada, cuidant les preparacions i presentacions per a afavorir la seua acceptació i acostar-les progressivament als gustos dels xiquets. Sabem, no obstant això, que la construcció d'hàbits alimentaris sòlids és un procés continu que requereix temps i repetició. Per això, la col·laboració entre l'entorn escolar i la llar és essencial: l'aprenentatge i l'exposició a les verdures a casa, juntament amb l'exemple familiar, són determinants per a aconseguir una major acceptació i consum.

Si he menjat de primer:

- Pasta, arròs o creïlla, seria recomanable sopar: carn, peix, ous o proteïna vegetal, tot això acompanyat de verdura o ensalada.

Si he menjat de segon:

- Carn o ous, seria recomanable sopar peix blau o blanc amb verdura o ensalada.

- Peix o ous, seria recomanable sopar carn amb verdura o ensalada.

Com a recomanació general: consumir els cereals integrals, evitar precuinats i processaments, sucres afegits i alternar peixos blancs amb blaus.

Cada pequeño
hábito saludable
ayuda a crecer
fuerte y feliz.