

# MENÚ DE:

JULIO – PRIMER CICLO  
COLEGIO QUERCUS



Aprendiendo  
a Comer  
by sodexo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5 Puré de verduras con  
Pavo  
Yogur o Fruta

6 Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

7 Puré de verduras con  
Ternera  
Yogur o Fruta

1 Puré de verduras con  
Pollo  
Yogur o Fruta

2 Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

12 Puré de verduras con  
Pollo  
Yogur o Fruta

13 Puré de verduras con  
Pavo  
Yogur o Fruta

14 Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

15 Puré de verduras con  
Ternera  
Yogur o Fruta

16 Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

19 Puré de verduras con  
Pavo  
Yogur o Fruta

20 Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

21 Puré de verduras con  
Ternera  
Yogur o Fruta

22 Puré de verduras con  
Pollo  
Yogur o Fruta

23 Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

26 Puré de verduras con  
Ternera  
Yogur o Fruta

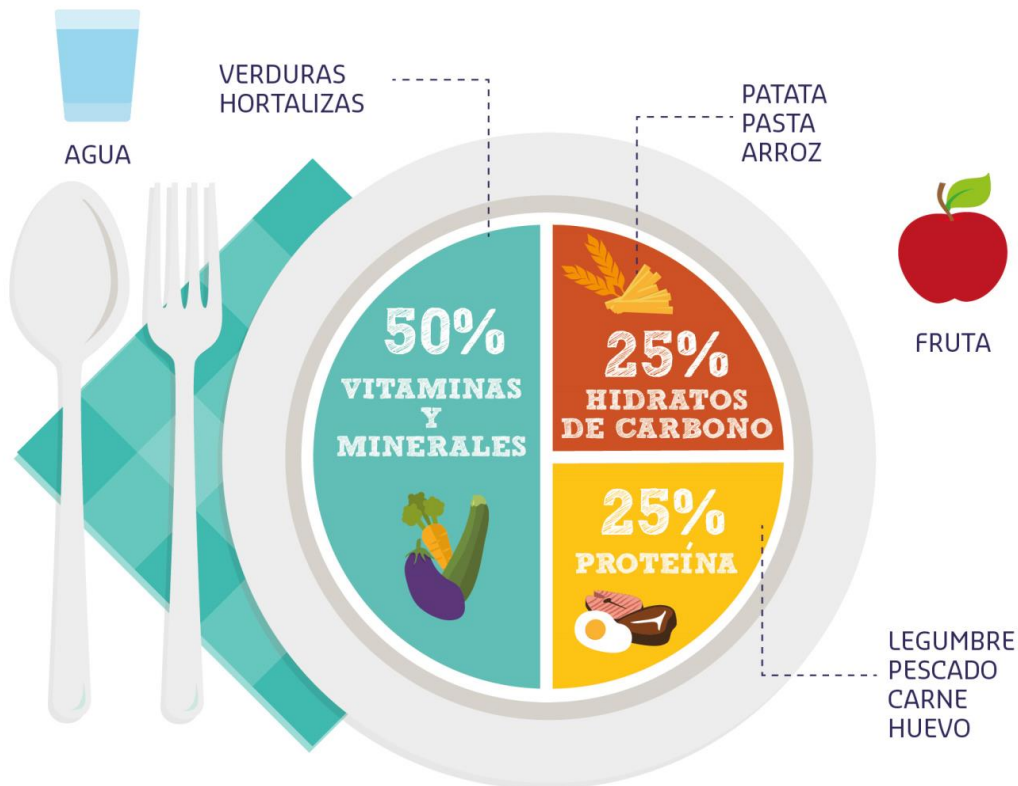
27 Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

28 Puré de verduras con  
Pollo  
Yogur o Fruta

29 Puré de verduras con  
Pavo  
Yogur o Fruta

30 Puré de verduras con  
Pescado  
Yogur o Fruta

# EQUILIBRADA



## TU DESAYUNO SALUDABLE

- LÁCTEOS**  
LECHE O YOGURT
- CEREALES**  
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES
- FRUTA**  
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

## RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- CEREALES Y TUBÉRCULOS**  
4-6 RACIONES
- LÁCTEOS**  
2-4 RACIONES
- FRUTAS**  
+3 RACIONES
- VERDURAS Y HORTALIZAS**  
+2 RACIONES
- ACEITE**  
3 - 6 RACIONES
- AGUA**  
4- 8 VASOS

### ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- LEGUMBRES**  
2-4 RACIONES
- FRUTOS SECOS**  
3 - 7 RACIONES
- HUEVOS**  
3-4 RACIONES
- PESCADO**  
3-4 RACIONES
- CARNES MAGRAS**  
3- 4 RACIONES

### SI HAS COMIDO:

### ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA