

## COMPLEMENTACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

### (desayuno, almuerzo, merienda y cena)

El comedor escolar contribuye de manera importante en la alimentación infantil ya que la comida (a mediodía) se considera, según nuestros hábitos alimentarios, la comida principal del día y supone un aporte importante de energía, cerca de un 35%. Pero además, debemos de complementar dicha comida con el resto de ingestas diarias.

**Desayuno:** Es la primera comida del día, por medio de la cual, no sólo tenemos que recuperar la energía gastada durante la noche, sino que tenemos que ingerir la energía necesaria para empezar el día, y rendir física e intelectualmente. En él se recomienda ingerir el 25% de la energía que necesitamos diariamente. Opciones:

- Fruta de temporada, leche o bebidas vegetales, queso de calidad, cereales integrales, copos de avena, pan integral con tomate y aceite de oliva virgen extra, tortilla o huevos revueltos, yogur natural con frutos secos, muesli, etc.

**Almuerzo y merienda:** Han de servir para reponer la energía gastada y así, seguir adelante con la actividad diaria. Cada una de ellas supondrá la ingesta de un 10% de la energía diaria y en ellas podemos incluir diferentes opciones:

- Fruta de temporada
- Yogur natural (mejor sin azucarar), queso de calidad, etc.
- Cereales (preferir integrales): bocadillos de jamón magro, pechuga de pavo, sardinas ó atún, vegetal, queso, tortillas, y sólo ocasionalmente embutidos (chorizo, salchichón...), chocolate, paté, etc.
- Frutos secos y semillas naturales (nueces, avellanas, almendras, anacardos, pistachos, pipas de calabaza,...).

**Cena:** La cena debe complementar la comida del mediodía, por lo que debe estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida.

Se debe ingerir de 1,5 a 2 horas antes de acostarse para poder hacer la digestión. Y supone el aporte del 25% de la energía diaria.

| Alimentos consumidos en la comida | Alimentos a consumir en la cena                        |
|-----------------------------------|--|
| Arroz, pasta, patatas, legumbre   | Verduras (cocidas, plancha, horno, puré...)o ensaladas |
| Verduras                          | Arroz, pasta, patata                                   |
| Carne                             | Pescado o huevo*                                       |
| Pescado                           | Carne magra o huevo*                                   |
| Huevo                             | Pescado o carne magra*                                 |
| Fruta                             | Lácteo o fruta   |
| Lácteo                            | Fruta  |

\*o alternativas vegetales a la carne, pescado o huevo: tofu, hamburguesas vegetales (preparadas con mijo, harina de garbanzo, lentejas,...)...