

Almuerzos y meriendas

Los almuerzos y las meriendas son las comidas que albergan más alimentos poco interesantes desde el punto de vista nutricional. Por ello desde hace unos años se ha propuesto el llamado "tren de los alimentos" para mejorar la calidad y la diversidad.



¿Cómo lo repartimos?



Lunes



Verdura



Tomatitos cherry
con daditos de
queso fresco

Hummus con
palitos de
zanahoria

Martes



Lácteo



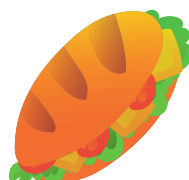
Uvas con
queso y
nueces

Yogurt natural
con frutos
rojos

Miércoles



Cereal integral



Bocadillo de
pan integral y
atún
con pimientos

Tortitas de
avena, plátano
y canela

Jueves



F. secos



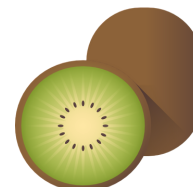
Cuajada con
uvas pasas y
almendras

Plátano con
crema de
cacahuete

Viernes



Fruta



Macedonia
de frutas

Brocheta de
frutas con
queso

Evitar ultraprocesados como zumos, batidos, bollería, pan de molde, pan blanco, fiambres, carnes procesadas, lácteos azucarados, chocolates azucarados, dulces, etc.