



COMEDOR ESCOLAR C.P. SANCHO RAMÍREZ DE HUESCA

SUGERENCIAS PARA LOS DESAYUNOS:

- **1 lácteo:**

Puede sustituirse por bebida vegetal de buena calidad, sin azúcares añadidos (posibilidad de bebida vegetal enriquecida con calcio y vitamina D).

Como lácteo también es válido un yogur natural sin azúcar o bien queso fresco.

- **1 fruta pequeña o media:**

Escoger fruta de temporada y a poder ser que se encuentre a temperatura ambiente (no fría de nevera).

Para facilitar su consumo, puede cortarse a trocitos o incluso tomarse en batido.

El zumo no se considera ración de fruta como tal. Es preferible tomar la pieza de fruta entera o en batido (fruta con piel) para que contenga la parte de fibra correspondiente.

- **1 ración de cereales:**

Pan integral de buena calidad, galletas o bizcochos caseros (preferiblemente integrales).

SUGERENCIAS PARA LOS ALMUERZOS Y MERIENDAS:

- **Asegurar el aporte de fruta y lácteos:**

Fruta entera o en batido. El lácteo puede incluirse en el batido.

Evitar batidos comerciales puesto que son ricos en azúcares añadidos.

- **Asegurar el aporte de energía:**

Aportar una fuente de carbohidratos y proteína de buena calidad. Hacer un bocadillo con pan de buena calidad y una fuente de proteína saludable (atún, jamón serrano, pavo, jamón de york, tortilla, queso...)





SUGERENCIAS PARA LAS CENAS:

- **Un primer plato en forma de verdura cocida, asada, a la plancha, al vapor o en ensalada (asegurando el aporte de fibra).**
- **Un segundo plato variado:**
 - Los días en los que en la comida haya carne picada deben aportar carne o pescado en filete cocinado de forma sencilla: plancha, horno, papillote, microondas o air fryer (asegurando el aporte proteico sin sobrepasar las grasas)
 - Los días en los que en la comida se hayan tomado carnes sabrosas o cortes más grasos, las cenas deben aportar un pescado cocinado de forma sencilla: plancha, horno, papillote, microondas o air fryer (asegurando el aporte proteico sin sobrepasar las grasas)
 - El resto de los días se debe tener en cuenta el consumo de huevos, ya sea en tortilla, revueltos, duros, pasados por agua, escalfados y a la plancha. Intentar que el consumo de huevos fritos sea con poco aceite y de forma ocasional. La ingesta recomendada es de 3-4 veces por semana.
 - La ingesta de carne o pescado frito o rebozado no se recomienda más de 2 veces por semana. Escoger una elaboración más saludable si se puede (Horno/ air fryer preferiblemente, rebozar en poca harina o pan rallado y con poca cantidad de aceite)
- **La ración de hidratos de carbono en las cenas (patata, boniato, pasta, arroz y pan, a poder ser integrales) deben ir en forma de guarnición y no de plato principal.**
- **Si se desea tomar postre escoger una pieza de fruta entera y/o un yogur natural entero sin azúcar.**

